કિંમત રૂા. પાંચ



Published By Nandlal Mohanlal Thakkar. N. M. Thakkar & Co. 140 Princess Street, Bombay 2. & Printed By M. E. Karim, De Lux Printers. 133 A Victoria Garden Road, Byculla Bombay 27.

1945

આમુખ

દેવાળું કાઢી દીવાળી કરવી નહિં.
સમજ્યા વગર સાસરે જવું નહિં.
માબાપને દુભવી સાધુ થવું નહિં.

સંતોષી જીવન અને દામ્પત્ય સુખ (દંપતી સુખ) માટે ઉપરની નાની પણ સુંદર ઉક્તિ ઘણું કહી જાય છે. સ્ત્રી પુરુષનો મન મેળ ન હોય એથી મ્હોટું દુઃખ જગતમાં એકેય નથી. દંપતી સુખ જાળવવા સ્ત્રી પુરુષે પોતાના શરીર અને મન પ્રફુલ્લ અને નિરોગી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. બહારનો વિલાસ વૈભવ તે માટે જોવાની જરૂર નથી. અને આજના તે વિલાસ અને વૈભવથી સ્ત્રી અને પુરુષ શરીરે અને મને છેવટે દુઃખી થાય છે.

આ પુસ્તકમાં દાંપત્ય જીવનના શાસ્ત્રીય જીવનની ચાવી છે. કહેવાતી શિષ્ટતા અને શરમ ખાતર આપણી ઇચ્છા હોવા છતાં અમુક વાત જેને ગુપ્ત કહેવાય છે તે કહેતાં અને જણાવતાં આપણે [illegible]એ છીએ અને પરિણામે જીવન કઠંગુ અને દર્દભર્યું બની જાય છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ એતો સૃજન જુની બેલડી–(દંપતી) છે. હજારો સંત અને સાધુઓએ नारीं प्रत्यक्ष राक्षसी કહી છતાંય એ બેલડીમાં કાંઇ ફેર પડયો નથી. પુરુષે હંમેશાં આતુરતાથી પોતાના સ્નેહનો ભોગ એને ધર્યો છે.

બેસદીઓ પહેલાં અગર સૈકાઓ પહેલાં જે શરીર અને શારીરિક સંબંધોના તંદુરસ્તીના વિચારો અને જ્ઞાન હિંદની પ્રજા ધરાવતી હતી તે આજે નથી. આપણું મન મેલું થતા કે પરદેશીઓના વારંવાર આક્રમણથી ઘણું ખોવાઈ ગયું અને ભુલાઈ ગયું અને જ્યારે મનુષ્ય જાગવા માંડયો ત્યારે તે ભુલો પડયો. કેટલાક સુંદર ડોશીમાનાં ટુચકા પણ ભુલાઈ ગયા છે. જેમકે–તેલથી શરીરની કાંતિ અને સંતતિ નિયમન થાય છે.–અર્થાત્ જો સ્નાન કરતાં પહેલાં શરીરે તેલનું મર્દન કર્યું હોય તો શરીરની ચામડી સુંદર અને મુલાયમ રહે. ખસ ખુજલી તજાવગેરે ત્વચા રોગ ન થાય. અને રૂનું મ્હોટું પુમકું થોડા તેલમાં બોળી સ્ત્રી પોતાના ગુપ્ત ભાગમાં રાખે તો સંતતિ નિયમન થાય છે. તેલની ચિકાશમાં વીર્ય પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે.

આવા અજ્ઞાનને અંગે નજીવા રોગને ખાતર આપણે વૈદ્ય કે

ડૉક્ટરને ત્યાં દોડવું પડે છે. અને જ્યારે કોઇને કાંઈ સુચના કરીએ તો કહે—"એનાથી શું થાય—તંદુરસ્તી માટે પૈસા ન ખરચીએ તો ક્યારે ખરચીએ" અગર તો કાંઇ વિચિત્રજ જવાબ મળે છે.

અશક્તિ અને અતંદુરસ્તી રહેવાનું કારણ કુદરત તરફની મનુષ્યની બેદરકારી કે અતિશયપણું. પછી ભલે તે ગમે તે વિષયમાં હોય—નિદ્રા, આહાર, કામ, ક્રોધ, આનંદ, ઉદાસી—કુદરતે અર્પેલા હવા, પાણી અને પ્રકાશ એનો ઉપયોગ આજનો માનવી બરાબર કરી શકતો નથી, અગર કરતોજ નથી. વ્યાયામ, ખુલ્લી હવા, ઉંડો શ્વાસોચ્છ્વાસ, શરીરપર સૂર્યનો પ્રકાશ, પ્રફુલ્લ ચિત્તે ખુલ્લી હવામાં દિવસમાં બે માઇલનો પ્રવાસ ઘણા જરૂરના છે. વ્યાયામમાં પણ અતિશયતાથી દૂર રહેવું. શરીરને કપડાંથી લાદવાની જરૂર નથી. હિમાલયની તલેટીના કેટલાક પ્રદેશો અને પર્વત પરના પ્રદેશો છોડી હિંદમાં કોઇ એવા દેશો નથી કે જ્યાં અતિ કપડાં કે ગરમ કપડાંની જરૂર પડે. ઉપરાંત આજના આર્થિક મોંઘવારીના જમાનામાં તે જીવનને વગર કારણે ખર્ચાળ બનાવી દે છે, આપણે આજુબાજુ નજર કરીશું તો માલમ પડશે કે શહેરનો સ્રી અને પુરુષ વર્ગ કેટલા નકામા કપડાનો હડેરો કરે છે. ફેશનને નામે કેટલો ખર્ચો કરે છે. અને તે સુંદર દેખાતા શરીર પાછળ રોગીષ્ટ શરીર હોય છે એ પણ આપણે ક્યાં નથી જાણતા?

આજે આ વિલાસ અને ફેશન અંગે થતી શરીર અને મનની હાનિ ગામડાઓમાં પણ પ્રસરવા માંડી છે. ગામડાઓએ પોતાના પુરાણા સુંદર દેહ અને રૂપ તેમજ આત્મા પણ ગુમાવવા માંડ્યા છે.

શરીર સુખી હોય તોજ દાંપત્ય સુખ ટકે છે. શરીરની ત્વચા સાફ રાખવી, અને ગુપ્ત અંતર ભાગો અંદરથી સ્વચ્છ રહે તો મનુષ્ય શરીરે સુખી રહે છે. પુરુષમાં પુરુષત્વ અને સ્રીમાં સ્રીત્વ હોય, મન પ્રફુલ્લિત હોય અને **આદર્શ સારા હોય તો જીવન જીવવા જેવું રહે છે, નહિ તો તેને જીવી નાંખવું પડે છે.** આહાર અતિશય ન કરવો, ઘી કે ખાંડની ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણની જરૂર નથી. ઉત્તરના કેટલાક ગ્રામ્ય ભાગો અને દક્ષિણમાં જુવાર કે બાજરીનો રોટલો અને સાથે કાંદા અને લસણની ચટણી ખાનાર, કે ઘઉંનો રોટલો કાંદા અને દાળ સાથે ખાનાર પણ શરીરે અને ઘણે ભાગે આત્માએ પણ તંદુરસ્ત હોય છે સ્રી પુરુષના જીવનનો પણ તેમને સારો ખ્યાલ હોય છે. આજે શહેરના ઝગઝગાટમાં તે થોડે ઘણે અંશે ભુલાવા માંડ્યા છે.

યોગ્ય અવસ્થામાં ઉભયની ઇચ્છાથી થતા શરીર સંબંધથી પુરુષ કે સ્ત્રીને શારીરિક વિકૃતિ આવતી નથી. સંસારમાં રહેતા સ્ત્રી પુરુષને જેમ કાયદો અને અન્ય નીતિ નિયમ જાણવાની જરૂર રહે છે તેમ સુંદર જીવન અને સુંદર સંતતિ માટે ગુપ્ત શારીરિક શાસ્ત્ર પણ જાણવાની જરૂર છે. આપણા ડાકટર કે વૈદ્ય પણ આ ગંભીર વિષયનું અલ્પજ જ્ઞાન ધરાવે છે. પરંતુ હવે તેમને આ જ્ઞાનની જરૂરીઆત જણાઈ છે અને આ વિષયના ખાસ ડૉકટરો થોડા બહાર પડતા થયા છે. બાકી ઘણા તો—જાણીએ છીએ—એકદમ ખાનગી—કહી દરદીનું શરીર ઉલટું ખરાબ કરી મુકે છે. આ પુસ્તક વાંચતા જણાશે કે થોડીકજ માહિતીનું અજ્ઞાન કેટલા ભયંકર પરિણામો લાવી મુકે છે.

અને શિષ્ટતા એટલે શું? ખુલ્લા ધાટની ઉપરનો મધ્ય ભાગનો સ્તન પ્રદેશ દેખાડતી ચોળી કે બારીક કપડામાંથી સારૂં શરીર દેખાડતાં કપડાં, કે પટીવાળા કપડાથી સ્તન, કમ્મર, વાંસો અને ઘુંટણ સુધી પગ દેખાડતાં કપડાં, કે આજની છોકરીઓને નાચ શીખવા માટે ફેશનને નામે પહેરાવવામાં આવતા હીંડોળાની ઝુલના જેવા રંગ બેરંગી મોંઘા કપડા કે જે શરીરને ઘણીવાર કઢંગી રીતે ખુલ્લુ મુકે છે અને આપણે કહેવાતાં નૃત્યને નામે શરીર અને મન બંન્ને કલુષિત કરીએ છીએ. આજના દંપતીઓ નૃત્ય અને મુશાયરાને નામે કંઠ સંગીતમય કરવા માંગે છે પરંતુ શરીર અને આત્મા બંન્ને વેચી નાંખે છે અને શરીર રોગી કરી મુકે છે. તમે મોટા શહેરોમાં જુવો—એ ફેશન કે શોખને માટે સ્ત્રી અને પુરુષો કેટલે અંશે રોગી થાય છે.

હસ્તમાં હસ્ત લઇ ફરતાં કોલેજના યુવાન યુવતિઓ, શૃંગારથી લદબદતી વાતો કરતી અપકવ યુવાન પ્રજા—આજના પ્રેમનો સીનેમા શું તેમને શિષ્ટતા શીખવે છે? આજના મોટા કે નાના યુવાનોની ટ્રંક અને કબાટો તપાસો—તેમાં તમને કામ શૃંગારના ભિન્ન ભિન્ન પુસ્તકો અને સીનેમા-નટીઓનાં ચિત્રો મળી આવશે. સીધી રીતે દાંપત્ય જીવન બતાવતું એકકે પુસ્તક તે જાણતો નથી કે મેળવી શકતો નથી. પ્રેમના ગાયનો ગાતા નટ નટીઓના ચિત્રો અભ્યાસ કે શયનગૃહમાં રાખી મુકતી આજની પ્રજા જુવો. આ બધામાં કયાં શિષ્ટતા કે સુખી દાંપત્ય જીવન દેખાયું? યુવાન મનને ગમે તેવા કામુક વિચારોમાં રાખવું યોગ્ય નથી. અને આજના આ અબાધિત શૃંગાર કે અબાધિત સંતતિ ઉત્પન્નના ભયંકર પરિણામો હિંદને આવતા ૧૦ વર્ષ બાદ અને ૨૦ વર્ષના ગાળાની અંદર જાણવાના મળશે.

શૃંગારીક નવલકથા કે ચિત્રોને બદલે યુવાનોને આવા સાદા પુસ્તકોથી કે પ્રચાર ચિત્રોથી થોડું ઘણું જ્ઞાન આપવું કે તેમને દર્શાવવું જરૂરનું છે. એમની આંખ ઉઘાડો, તેમની સંગતિ તેમના વાતાવરણ અને તેમના પહેરવેશની કાળજી રાખો. અને સ્ત્રીને સ્ત્રીત્વને જરૂરના અને પુરુષને પુરુષત્વને જરૂરના પાઠ આપો. યુવાન દંપતિને પોતાની જાતનું પ્રથમ જ્ઞાન આપો.—શરીર અને મન તંદુરસ્ત રાખતાં શીખવો. ત્યાર બાદ કુટુંબનું અને દેશનું બુદ્ધિ અને બાહુબળથી રક્ષણ કરતાં શીખવો.

એટલું ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે નીરોગી શરીરજ કુટુંબ અને દેશનું રક્ષણ કરી શકે છે. ઉપરાંત ડાકટરો કે વૈદ્યનો ખર્ચ આજના જમાનામાં કમી કરવા યુવાનોએ પોતાના શરીર પુરતી માહિતિની જરૂર છે.

ગઇ કાલના આજના કે આવતી કાલના દંપતિ એટલું ખાસ યાદ રાખે કે આ દુનીઆમાં ગુન્હાઓ અને તેની ભયંકરતા ઘણા પ્રકારના હોય છે. શરાબ અને વ્યભિચારથી દૂર રહેજો. દંપતીઓના તે દીલ તોડે છે. દીલ તોડવું એ તો દુનીઆનો ભયંકરમાં ભયંકર અપરાધ છે. મનુષ્યની મોંઘામાં મોંઘી ચીજ તે તેનું દીલ. યુવાન દંપતિ આપસ આપસમાં કે બહારનું કોઇ તેમનો દીલ પર હથોડા ન મારે તેની કાળજી રાખજો. મૃગજળની આશામાં પત્નીને દુ:ખી ન કરશો.

આટલું જરૂર જાણજો કે જગતમાં અશિષ્ટ તો એ છે કે જેનો આત્મા અશિષ્ટ છે. જગતમાં કલુષિત તો એ છે જેનું શરીર અને આત્મા કલુષિત છે. સુંદર વસ્તુને પણ માણસના અશિષ્ટ વિચારો કલુષિત બનાવે છે. કામી પુરુષને મન રસ્તે જતી સુંદર સ્ત્રી પણ અશિષ્ટ છે અને કામી સ્ત્રીને સુંદર પુરુષ. અને એમ નથી લાગતું કે આખો મુડીવાદ જ 'અશિષ્ટ'ની ભાવના પર ઉભો થયો છે!

આ પ્રસ્તાવના પુરી કરતા મારે આભાર માનવાનો બે વ્યકિતનો. એક તો સદ્‌ગત શ્રી જયશંકરભાઇ દ્વીવેદી (મોજ મજાહના આદ્ય તંત્રી અને સ્થાપક) અને બીજા શ્રી નંદલાલભાઇનો (એન. એમ. ઠકકરની કું૦) આ પુસ્તકને આવકાર મળતાં આ પ્રકારનું વિશેષ ઉપયોગી નવું પુસ્તક તૈયાર થશે.

આ પુસ્તકનો દંપતી સુખમાં કંઈ પણ ઉપયોગ થશે તો મ્હારા પ્રયાસને સફળ થયો માનીશ.

અક્ષય તૃતીયા—સંવત ૨૦૦૧. પ્ર. મ્હેતા

૧. સવાલ : લગ્ન એટલે શું ?

જવાબ : લગ્ન એટલે બધું જ. મનુષ્યે પેદા કરેલી તમને, જે જે જડ કે ચેતન વસ્તુ માલૂમ પડે છે તે લગ્નને જ આભારી છે. સ્ત્રી અને પુરુષના આદિ લગ્નથી જ આજે આ સંસાર અને સંસારની વસ્તુઓ દેખાય છે. નહિ તો અહીં પણ ચંદ્રના ગોળા જેવું ઉજ્જડ જ હોત. લગ્નથી જ એકતાની અને હરીફાઇની ભાવના જાગે છે; અને એથી તો સંસાર પ્રગતિ કરી રહ્યો છે.

બાકી લગ્ન એટલે સ્ત્રી પુરુષનો સહચાર—ધર્મ, અર્થ, અને કામ માટે એક થવું તે. અને હિંદુ શાસ્ત્રો તો માનસિક વફાદારીની અગત્યતા પણ સંપૂર્ણ સહચાર માટે જરૂરિઆતની સમજે છે અને ત્યાં સુધી સરખા સ્વભાવના, અનુરૂપ શરીર બાંધાના અને વયના સામાજિક સરખા-પણાવાળાં તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરુષોનું જોડાણ થાય તો તે લગ્ન સફળ થાય અને તેની પ્રજા પણ ઉત્તમ થાય. લગ્ન વખતે થનાર પતિપત્નીમાં નીચેના ગુણો જોવા.

(૧) વિદ્યા, (૨) વય, (૩) રૂપ, (૪) ગુણ, (૫) કુળ, (૬) શીલ, (૭) સમાનતા.

સ્ત્રી કરતાં પુરુષ કાંઇ નહિ તો ત્રણ ચાર વર્ષે મોટો હોવો જ જોઇએ અને દશ વર્ષથી વધુ મોટો નહિં જ.

લગ્નથી એક યુવતી અને યુવાન આમરણ મિત્રતાના કોલ એક બીજાને આપે છે. (છૂટાછેડાનો પ્રશ્ન અહીં બાજુએ રાખીએ) સાધા-રણ મિત્રતાથી આમાં કાંઇ વિશેષ છે. સ્ત્રી અને પુરુષનું શારીરિક જોડાણ પણ થાય છે. પ્રેમ એ ભાવના (લાગણી) અને વાસનાનું મિશ્રણ છે. અને સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે તીવ્ર પ્રેમની લાગણી હોય તો જ તેઓ શારીરિક રીતે પણ એક થવા ઇચ્છા કરે છે. આમાં વગર પ્રેમના વાસનાપૂર્તિ માટે જ થયેલા આક્રમણનો સમાવેશ થતો નથી, પરંતુ લગ્નનો હેતુ પ્રેમ ઉપરાંત માનવી જાત જગત પર ટકાવી રાખવાનો પણ છે. છતાંય

પોતાની જવાબદારી સમજતાં સ્ત્રી પુરુષોએ આજના આર્થિક જમાનામાં પોતે જોઇતું પેદા ન કરી શકે અને બાળકોનો યોગ્ય ઉછેર ન કરી શકે ત્યાંસુધી લગ્ન મોકૂફ રાખવું અગર યોગ્ય સંતતિનિયમન કરવું સારું છે. Marriage is personal association between a man and a woman and a biological relationship for mating and reproduction. Love is a mixture of sensuality and sentiment, and the sexual relation is a fundamental factor in marriage.

૨. સવાલ: દરેક લગ્ન કંઇ પ્રેમને લીધે થતાં નથી. ઘણે ઠેકાણે આજે તે માતાપિતાની પસંદગી હોય છે અગર યુવાનોની વાસનાને અંગે થતી પસંદગી. લગ્નની પણ કાંઇ વય હશે ને?

જવાબ: આજનો સમય જોતાં સ્ત્રીએ અઢાર અને ચોવીસ વર્ષના ગાળામાં લગ્ન કરવાં, પુરુષે ૨૨ થી ૩૦. જે માતાપિતા ફક્ત પૈસા તરફ નથી જોતાં તે માબાપો પોતાનાં બાળકોને સુખી કરવા માટે જ સંબંધ બાંધે છે અને આજે તો ઘણેખરે ઠેકાણે માતાપિતા પોતાનાં પુત્ર કે પુત્રીને પોતાની પસંદગી કરવા દે છે. બાકી આજના યુવાનો 'પ્રેમ' પ્રેમ'ને કૂટી મારે છે અને પ્રેમલગ્નની જે ધૂન મચાવે છે તે વાસનાની લાગણીનું જોર છે. તે જ યુવાનો બીજા દશ કે પંદર વર્ષ પછી આજનો પ્રૌઢ પુરુષ કહે છે તેમ જ કહેશે.

આજનાં યુવાન અને યુવતીને ઉદ્ધત બનાવનાર (૧) આજનું શિક્ષણ (૨) કેટલીક ચળવળો (૩) સીનેમા (૪) જાતજાતનાં હલકી કોટીનાં પુસ્તકો હોય છે.

આજે તો બાળસાહિત્ય, ને યુવાનસાહિત્યને નામે દવાઓની જેમ કમાઇ ખાવાનો ધંધો ઊભો થયો છે.

૩. સવાલ: મારો એક યુવાન મિત્ર છે તેની પસંદગીની યુવતી છે. આર્થિક કારણને અંગે અને પ્રજા થાય તેને અંગે પરણવાનું મોકૂફ રાખ્યું છે. યુવતી વીસની ઉપરની ને યુવાન ૨૭ વર્ષનો; બંને તંદુરસ્ત અને સારાં છે.

જવાબ : હું ધારું છું કે તેમણે લગ્ન કરી નાખવાં. માબાપની સ્થિતિ સારી હોય તો વાર લગાડવાની જરૂર નથી. પુત્ર ઉદ્ધત કે નાલાયક હોવા સિવાય માબાપ તેને દૂર કરતાં નથી જ અને આમાં તો કાંઇ નથી. યુવાનમાં થોડું ઘણું કમાવાની શક્તિ હોય તો બસ છે, નહીં તો આજે તો ગૃહઉદ્યોગથી સ્ત્રી પણ મદદ કરી શકે. જો કે સ્ત્રીઓએ આર્થિક હરીફાઇમાં ઊતરવાની જરૂર નથી. તે પોતાની જાત નહીં સાચવી શકે. પુરુષ માત્ર ઘણે અંશે વાસનામાં આક્રમણકારી છે તે દરેક સ્વતંત્રતાપ્રેમી સ્ત્રીએ જાણવાની જરૂર છે. સંતતિનિયમનનાં યોગ્ય સાધનો તેમણે વાપરવાં. આજના આર્થિક હરીફાઇના જમાનામાં ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો લગ્ન વખતે માબાપ પર જ આધાર રાખે છે તેનો અર્થ એવો નહિ કે તેમણે પરણવું નહિ. કમાવાની લાયકાત અને શક્તિ પહેલાં પિછાણી લેવી. જાતીયઆકર્ષણ એ તો કુદરતી છે. સંસારનાં બંધનો અને જરૂર ઘણે અંશે કાબૂમાં રાખે છે. છતાંય તે વાસના અદમ્ય થતાં સ્ત્રીપુરુષ અયોગ્ય ભાગીદારના હાથમાં જઇ પડે છે કે જ્યાંથી ઘણીવાર પાછાં પગલાં લેવાં અસંભવ કે મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

માબાપની અને પોતાની બન્નેની શક્તિ ન હોય તો જરૂર તે મોકૂફ રાખવાં. આટલી વયના પુરુષને કાંઇ ને કાંઇ ઉદ્યોગ તો મળી જશે.

૪. સવાલ : કોઇ કોઇ કારણોને અંગે લગ્નમાં નિષ્ફળતા મળે છે. કોઈ સુખી તો કોઇ દુઃખી નીવડે છે. તેનું સુખી છેવટ કેમ લાવવું ? સૈા સારું તેનું છેવટ સારું.

જવાબ : સૈા સારું તેનું છેવટ સારું એ કહેવત લગ્નને લાગુ પાડી સંતોષ માનવાની જરૂર નથી. હા, જો કે કેટલાક પ્રસંગોમાં ઝઘડા, દુઃખ વગેરેને અંતે પતિપત્ની વર્ષો બાદ સુખી થાય છે, સીનેમાના પરદા પર દેખાય છે તેમ બે કલાકમાં તે સુખી થઇ જતાં નથી. લગ્નમાં આરંભ, મધ્યમ અને અંત ત્રણે સુખી રહેવા જોઇએ. કોઇક પ્રાસંગિક ટૂંકમુદતિયા ઝઘડા કે બોલાચાલી તો સાધારણ સંસારમાં

પણ ક્યાં થતાં નથી? તે તો ઉન્હાળાનાં વાદળાં જેવાં રહે છે. Just a storm in a cup of tea.

લગ્ન તો જીંદગીની અનિવાર્ય વસ્તુ છે (સાધુ સંન્યાસી કે રોગીને આપણે બાદ કરીએ) અને તે કેટલાંક કારણોને અંગે થાય છેઃ (૧) સ્થિર પ્રેમ (૨) પ્રાસંગિક વાસનાપ્રેમ (૩) સંસાર રચવાની ઇચ્છા (૪) કૌટુંબિક દબાણ (૫) વ્યાવહારિક અને સાંસારિક સગવડ માટે (૬) પૈસા માટે ઇ.

વિઘ્નનાં ઘણુંય કારણો હોય છે. તેમાં માબાપ કે પતિ પત્નીની હઠ, પુત્રની માતા પિતાને કાંઇ પણ કહી શકવાની અશક્તિ જે અંગે પત્નીને ઘણીવાર મ્હોટા એકત્ર કુટુંબોમાં સહન કરવું પડે છે, ચેપી રોગ, આર્થિક ત્રાસ, એ મુખ્ય ગણાય. આમાં પતિ પત્ની અને લાગતા વળગતાઓએ શાંતિથી બેસી તેનો વગર વિલંબે તોડ કે ઇલાજ કરવાની જરૂર છે, ન્હાનાએ સમજવું કે આપણે પણ મ્હોટા થવાના જ છીએ. મ્હોટાએ સ્હમજવું કે આપણે પણ ન્હાના હતા. સ્વભાવમાં મળતાપણું રાખવું, પ્રસંગે નમતું આપવું અને આર્થિક કે સગવડીઓ સ્વાર્થ કમી કરવો.

૫. સવાલ : સ્ત્રી અને પુરૂષોએ લગ્ન પછી પણ સંયમ પાળવાની જરૂર ખરી કે?

જવાબ : જેમ આહાર ને જીંદગીને કોઇપણ કાળે સંયમની જરૂર છે તેમજ. અલ્પ સંયમી અને વધુ સંયમી — એક બીજાની મરજી સિવાય — બન્ને દુઃખી થાય છે, વધુ સંયમી કરતાં સંયમ વગરનો કે અલ્પ સંયમી વધુ દુઃખી થાય છે. દરેક મિતાહારી સુખી રહે છે. આ ઉપરાંત ધ્યાન રાખવાનું છે કે સંયોગ એટલે શક્તિવ્યય. અશક્ત સ્ત્રી પુરૂષોએ સંયોગને ગાળો લાંબો રાખવો. સશક્તે અતિશયતા પર ન જવું. અતિવ્યયથી હાથી પણ તૂટી પડે છે. તંદુરસ્ત અને યુવાનોએ અઠવાડીઆમાં બેથી ત્રણ વખત ઉપર નજ જવું. નહિ તો વધતી વયે અશક્તિ રહેશે. લગ્ન પહેલાં શક્ય હોય તો સ્ત્રી પુરુષે પોતાની શારીરિક સંપૂર્ણ તપાસ કરાવી લેવી. દેશને તંદુરસ્ત અને બળ-

વાન પ્રજાની જરૂર છે. માટે તંદુરસ્ત અને બળવાન સ્ત્રી પુરુષોએ જ લગ્ન કરવાં. યુરોપના કેટલાક દેશોમાં રોગી કે અશક્ત સ્ત્રી પુરુષોને ખસી કરી નાંખવામાં આવે છે. તેઓ લગ્ન કરી શકે છે, પરંતુ તેમને પ્રજા ઉત્પન્ન થતી નથી. ચેપી રોગવાળાને તો લગ્ન પણ કરવા દેવામાં આવતાં નથી. રોગ માટે બન્ને તરફનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ લગ્ન સંબંધ બાંધતા પહેલાં જોવો જરૂરનો છે. કોઇપણ સ્ત્રી પુરુષને માંદી અને અશક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી. અફસોસની વાત છે કે આપણે દુધવાળી અને તંદુરસ્ત ગાયો કે ભેંસો માટે કાળજી રાખીએ છીએ પણ બાળકો માટે નથી રાખતા !

૬. **સવાલ :** લગ્ન પહેલાં કોઇ સ્ત્રી કે પુરુષ, પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને લાયક છે કે નહિ તે સમજી શકાય.

જવાબ : યુવાન પતિપત્ની માટે કહી શકાય. વૃદ્ધ અને બાલક પતિપત્નીની વાત અહિં દૂર મૂકીએ. સાધારણ રીતે દરેક દશ જોડે એક વાંઝણું રહે છે. પુરુષના વીર્યની પરીક્ષાથી પુરુષાર્થ માલમ પડી આવે છે. પરંતુ સ્ત્રીના સ્ત્રાવની પરીક્ષાથી ચોક્કસ કહેવું અશકય છે. અને કેટલીય વાર બને છે કે એક સ્ત્રી અને પુરુષને સંતાન ન થતાં હોય તો તે સ્ત્રી અને તે જ પુરુષ અન્ય પુરુષ કે સ્ત્રીથી સંતાન ઉત્પન્ન કરી શકયાં છે. આ અખતરા યુરોપ અમેરિકામાં ઘણાજ થયા છે. અહિં તે ઘણે અંશે શકય નથી.

૭. **સવાલ :** શારીરિક તંદુરસ્તીને લગ્ન સાથે કાંઇ સંબંધ છે કે ?

જવાબ : આર્થિક હાલત કરતાં પણ સ્ત્રી પુરુષે એક બીજાની શારીરિક સ્થિતિ જાણવી વધારે જરૂરની છે. નહિંતો થોડા પરિચય બાદ જ્યારે પતિપત્નીને એક બીજાની ખાસિયતો, રોગો વગેરેની ખબર પડે છે ત્યારે ટંટો અને અસંતોષ થવાનો ભય રહે છે. સાધારણ રોગ, કોઇકવાર થતું દર્દ ગંભીરતા નથી ઊભું કરતું. પરંતુ ચાલુ રોગો અને ગંભીર દર્દો કે જેથી કાયમી અશક્તિ ઉપજે એ શારીરિક રીતે એ એવા ભય છે કે જેથી કમાવાની શક્તિને અસર કરે કે પુરુષત્વમાંથી કાઢી નાખે. સ્ત્રી તો સ્ત્રી જ રહે છે—પુરુષની પત્ની. પરંતુ એથી એને ગંભીર રોગો

તેની ઉત્પાદનશક્તિને ગંભીર રીતે અસર કરે છે કે નષ્ટ કરે છે. ક્ષય, કેન્સર, ચાંદી, ઉપદંશ, કોઢ વગેરે ભયંકર રોગવાળાઓએ લગ્ન ન કરવાં અગર પ્રજોત્પત્તિથી દૂર રહેવું.

૮ સવાલ : બાળકો માબાપનો ચ્હેરો કે આકાર અને આંખ વગેરે જન્મથી પામે છે. ઘણે ભાગે બુદ્ધિ પણ પામે છે. સ્ત્રી અને પુરુષના એક નજીવા રજ અને વીર્યના જોડાણથી આ બધું કેવી રીતે વારસામાં મળે ?

જવાબ ; એ એક કુદરતની અજાયબી છે. અને અતિશય વિવાદ ભરેલી શાસ્ત્રીય ચર્ચા છે. જેના પર પુસ્તકો લખી શકાય. પરંતુ હું તમને ટૂંકામાં જ કહીશ. સ્ત્રીનું રજબિંદુ અને પુરૂષનું વીર્યકણ એમાં સ્ત્રી અને પુરૂષની બુદ્ધિ, સ્વભાવ, માનસિક, ગુણ દોષ, શરીરનો બાંધો, રંગ, આકાર, આંખ, વાળનો રંગ વગેરે આવે છે. સ્ત્રીનું રજ એક રાઈના ન્હાના દાણા કરતાં પણ ન્હાનું હોય છે અને પુરુષના વીર્યનો કણ તો નરી આંખે પણ દેખી ન શકાય એટલો ન્હાનો હોય છે, તે બંનેની અંદર ન્હાના ન્હાના ઘણા કણો હોય છે. અને આ કણોમાં જુદા જુદા ગુણ દોષ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હોય છે.

૯. સવાલ : છતાંય કેટલાય પ્રસંગોમાં પ્રજામાં તેનાં માતા પિતાથી ભિન્ન સ્વભાવ નજરે પડે છે. અને કોઇ કોઇ ઠેકાણે આંખ, વાળ વગેરેના રંગમાં ફેર હોય છે તેનું કારણ શું ?

જવાબ : કોઇકવાર પુત્ર કે પુત્રીના દાદા કે દાદી કે ત્રીજી ચોથી પેઢીના ગુણ દોષો અને રંગ થોડે થોડે અંશે માલમ પડે છે. એટલે તેમાં અજાયબ થવાની કે સ્ત્રીની શુદ્ધતા પર વહેમ લાવવાની જરૂર નથી.

સ્વભાવ અને રહેણીકરણી માટે ચાલુ જમાનો અને સમાજની રીતભાત પણ અસર કરે છે કોઇ સુસંસ્કૃત બાળક જન્મથી જ જો ખરાબ સંગતમાં રાખ્યો હોય તો તેનામાં ખરાબ ગુણો આવશે. જો કે તેનાં સંસ્કૃત બીજો તેનામાં માનસિક ફેરફાર લાવવા ઉછાળો માર્યા કરશે. પરંતુ આજુબાજુના વાતાવરણ વગેરેથી તેના સંસ્કાર મૃતપ્રાય

થઇ જાય છે. આની વિરૂદ્ધમાં કોઇ ખરાબ કે હીન, દુર્ગુણી માતાપિતાના પુત્રને જો સારા સંસ્કારવાળી અને સારી જગ્યામાં ઉછેરવામાં આવે તો તેની બાહ્ય રહેણીકરણીમાં ફેરફાર થાય. પરંતુ અંતરના આચારો અને વિચારોનો ઉછાળો માર્યા જ કરે અને પ્રસંગ આવે તે દુર્ગુણમાં પડતાં અચકાય નહિ અને એકવાર પડયો તો પછી તેને બહાર કાઢવો મુશ્કેલ પડે. આ જ કારણે કેટલાંક રાજકુટુંબોમાં જયાં રાણીઓ કે રાજાઓ પુત્રસુખ માટે કે રાજગાદી માટે કોઇને ખબર ન પડે તેમ હલકા કુટુંબના બાળકોને જન્મથી પોતાના પુત્ર કરી સ્થાપે છે. પરંતુ તેના જન્મના ખરાબ આચારવિચાર જતા નથી અને યુવાવસ્થા આવતાં તે ભયંકર શરાબી, વ્યભિચારી અને હીન વિચારવાળો થાય છે. આ અંગેજ આજનાં ઘણા રાજકુટુંબો ઉપર આવી શકતાં નથી. કોઇકવાર જન્મના સારા સંસ્કારવાળા પુત્ર કે પુત્રીને ખરાબ વાતાવરણમાં વર્ષો સુધી મૂકયું હોય પરંતુ જો તેને કાચી વયે પાછું સારા સંસ્કાર અને વાતાવરણમાં રાખ્યું હોય તો તે સુધરી જાય છે.

એક બીજું દષ્ટાંત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે એક સુસંકૃત કુટુંબોનો છોકરો અને એક હીન અને દુર્ગુણી કુટુંબનો છોકરો બન્નેને સારા સંસ્કારી વાતાવરણમાં રાખ્યા હોય તો સંસ્કારી તો સંસ્કારી રહેશે અને સુધરશે. હીન કુટુંબીના દુર્ગુણ વધતી વયે ઉછાળા માર્યા સિવાય ભાગ્યે જ રહેશે.

૧૦ સવાલ: બાહોશ માતા અગર પિતા અગર માતાપિતા બન્ને બાહોશ હોય તો પણ મૂર્ખ કેમ નીકળે છે? ગોરી સ્ત્રીને કાળો બાળક અગર પશુ આકારની પ્રજા થયા વિષે સંભળાય છે તેનું શું?

જવાબ: માતા અને પિતા બાહોશ હોય તો પ્રજા બાહોશ હોવાનો ઘણો સંભવ હોય છે. શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીવાળાં માતાપિતાનાં પુત્ર કે પુત્રી તેવાંજ હોવાનો સંભવ છે. અને બન્નેમાં સૌંદર્ય હોય તો પ્રજા પણ સૌંદર્યવાન રહે છે. પરંતુ આગળ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પરાપૂર્વનો કાંઇ દોષ રહે છે.

આપણે સાધારણ રીતે પતિપત્નીની અગર હકદાર પ્રજાની વાત કરી. પરંતુ સંસારનાં દરેક સ્ત્રી પુરૂષ જાતિવાન હેાતાં નથી. કેાઇ બુદ્ધમતી પણ અજાતિવતી સ્ત્રી કેાઇ બુદ્ધિહીન પુરુષ જોડે સંયેાગ કરે ને તેનાથી તેને ગર્ભ રહે તેા બાળક બુદ્ધિહીન થવાનેા અને જાતિમાં પણ હીન થવાનેા સંભવ છે. સંસ્કાર, વાતાવરણ અને ઉછેર જાતિ અને અજાતિ માટે જવાબદાર છે. સ્ત્રી પુરુષની લાંબી અને કાયમી વિચારશ્રેણી થતી ભાવિ પ્રજાને અસર કરે છે, વ્યભિચારી અને હીન-કર્મી પિતાના બાલક, સાધુ અને સંસ્કારી માતા હેાવા છતાં પણ પિતાના ગુણદેાષ વારસામાં — માતાની કાળજી છતાં પણ — થેાડે ઘણે અંશે મેળવે છે અને એક વીર્યનેા કણ શરીર, રૂપ, બુદ્ધિ, રચના અને આનુવંશિક રેાગ સર્વ કાંઇ વારસામાં આપે છે એ સૃષ્ટિનું મહાન આશ્ચર્ય છે. માતા અને પિતાના અનુરૂપ પ્રતિબિંબ સમા તમે એક બાળકને જુએા અને તેના પર તમે ઉંડેા વિચાર કરશેા તેા તમને મહાન આશ્ચર્ય થયા સિવાય નહિંજ રહે.

કેાઇકવાર પશુઆકૃતિના આભાસ સરખેા કે પશુ આકૃતિ બાળ-કનેા જન્મ થાય છે. આમાં ઘણે અંશે સ્ત્રીના માનસની વિકૃતિ અગર પશુથી વ્યભિચારનું કારણ હેાય છે. માનસ વિકૃતિ કરતાં પ્રાણી વ્ય-ભિચાર (એક હીન વાસના) હેાવાનું વધારે સંભવ છે. આ પ્રશ્નાવલિમાં તેનું વિસ્તૃત બ્યાન શકય નથી. પરંતુ પુરુષ તેમજ સ્ત્રીઓના ભિન્ન લિંગી પ્રાણી વ્યભિચારનાં ઘણાંય દષ્ટાંતેા ઇતિહાસને પાને નેાંધાયાં છે. ઇજીપ્ત, રેામ, ફ્રાંસ, અને કેટલીક પ્રાણીથી સંબંધ રાખતી જેવી કે ગેાવાળ કે ભરવાડ વગેરે જાતિમાં પશુ વ્યભિચારના દાખલા નજરે ચઢયા છે ઘણે અંશે સ્ત્રીના પશુ જોડેના હીન વ્યવહારથી પ્રજા થવાનેા સંભવ લગ-ભગ અશકય જેવેા છે. પરંતુ કેાઇકવાર કુદરત અશકયતાની પણ શકયતા બતાવે છે અને સ્ત્રીનેા વ્યભિચાર બહાર પડી જાય છે. કેટલીય અણ-સમજુ જનતા તેને કુદરતની અજાયબી ગણે છે પરંતુ ખરેખર તેા તે પ્રાણીવ્યભિચારનું કારણ હેાય છે તે ભાગ્યે કેાઇને જ ખબર હેાય છે. અતિકામી સ્ત્રીઓ પુરુષવ્યભિચાર પકડાઇ જાય એની બીકે બંધ બારણે પશુથી વ્યભિચાર કરે છે. સર્પ આકૃતિ, મરઘી જેવાં ઇંડા, અશ્વાકૃતિ

વગેરે આનાં દૃષ્ટાંતો છે. વાનર, કુતરો, બકરો, એ આમાં મુખ્ય હોય છે. કોઇકવાર વાનરથી સ્રીને પ્રજા થતાં તે બાલક અર્ધવાનર જેવું રૂંવાડાં સાથે અને તેવાજ ગુણવાળું હોય છે. માનવની સ્ત્રી એટલે માનવના પણ ગુણો વારંવાર ઉછાળા મારે. પરંતુ આજના જગતમાં બને છે તેમ દુષ્કૃતિ સંસ્કૃતિ પર વિજય મેળવે છે.

ગોરી સ્રીને તદ્દન કાળો (પતિ ગોરો હોય છતાં પણ) કે કાળી સ્રીને (પતિ કાળો હોય છતાં પણ) ગોરો બાળક થવાનું રહસ્ય હવે સમજાયું હશે. કોઇ અમેરિકન સ્રી હબસી સાથે અતિ વાસનાને અંગે લગ્ન કરે છે કે વ્યભિચાર કરે છે તો તે સંગમથી કાળી, ગોરી કે અર્ધરંગ મિશ્રિત પ્રજા થાય છે. અમેરિકન અને હબસીનાં સંયોગની પ્રજાને અમેરિકામાં મુલાટો કહે છે.

૧૧. સવાલ : પશુ જગતમાં કંઇ આવાં દૃષ્ટાંતો છે કે ?

જવાબ : આ આપણા વિષય બહાર જાય છે છતાં ટુંકામાં કહું છું. બે ઉત્તમ વસ્તુના સંયોગથી (પછી જડ હોય કે ચેતન) ઉત્તમ વસ્તુ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાં વર્ણસંકરતા આવે તો ઉત્પાદનમાં પણ વર્ણસંકરતા આવે છે. ઘોડી અને ગધેડાના સંયોગથી (અગર ગધેડી અને ઘોડો) ખચ્ચરની ઉત્પતિ થાય છે. પરંતુ તે ખચ્ચર પ્રજોત્પત્તિ કરી શકતું નથી. પરંતુ કાઠીયાવાડી ઘોડો હોય અને અરબી ઘોડી હોય તો બન્નેના મિશ્ર આકાર અને સ્વભાવવાળી પ્રજા જરૂર ઉત્પન્ન થાય. કારણ કે તે એક જાતની પ્રજા છે. તે ઉપરાંત સિંહ અને વાઘણ અને વાઘ અને સિંહણ વગેરેના ઘણાય પ્રયત્નો થયા છે પરંતુ તેમાં ભિન્નતા તરત માલમ પડી આવે છે અગર એક નવીન ઉત્પત્તિ થાય છે.

૧૨. સવાલ : Test-tube baby (કાચની નળી દ્વારા ઉત્પન્ન થતું બાળક) એ શું વસ્તુ છે ?

જવાબ : આ શબ્દ જ ખોટી રીતે વપરાય છે. આમાં ખરી રીતે કાચની એક ન્હાની સ્વચ્છ પિચકારી (નળી) માં વીર્યદાતા પુરુષનું વીર્ય લેવામાં આવે છે અને તે વીર્ય પિચકારી વાટે સ્રીની

યેાનિ અને ગર્ભાશયમાં મૂકવામાં આવે છે. આ પ્રયેાગ ફક્ત જે સ્ત્રીનેા પતિ વીર્યવાન ન હેાય તેા તેના પતિની સંમતિથી કેાઈ સર્વ પ્રકારે તંદુરસ્ત અને સંસ્કારી પુરુષ પાસે વીર્યની માંગણી કરવામાં આવે છે. તે પુરુષનું વીર્ય કાચની નળીમાં ગ્રહણ કરી અન્ય ખેાળીમાં સુતેલી સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગમાં પિચકારી વાટે દાખલ કરવામાં આવે છે. આમાં અન્ય પુરુષનેા ગર્ભ એ વાત ચેાકકસ. પરંતુ તે સ્ત્રીનું તેા પેાતાનું જ બાળક ગણાય અને વ્યભિચારનેા દેાષ ન આવે. પતિની સંમતિથીજ આ કરવામાં આવે છે. આમાં વીર્યદાતા પુરુષને સ્ત્રીનું કે તેના પતિ વગેરે કેાઇનું નામ જણાવવામાં આવતું નથી. અને સ્ત્રીને તેના પતિને વગેરે તેમના સંબંધીઓને પણ તે પુરૂષનું નામ જણાવવામાં આવતું નથી. એ ડેાકટરી ગેાપ્ય રહે છે. અને તેમાં જ લાભ રહે છે. નહિ તેા પુરુષ કે સ્ત્રી એક બીજા તરફ કેાઇ સંજોગેામાં આકર્ષાવાનેા ભય રહે છે. આવેા નળીનેા પ્રયેાગ ન કરતાં પતિની સમંતિથી વ્યભિચાર કરી જે સ્ત્રીઓએ એક બાળક ઉત્પન્ન કર્યું હતું તે તે વ્યભિચારમાંથી ભાગ્યે જ નીકળી શકે છે. એટલે પતિ નપુંસક રેાગી કે વીર્યવાન હેાય છતાંય પેાતાની પત્નીને ગર્ભ ધારણ કરાવી શકતેા ન હેાય અને બાળકની ઇચ્છા હેાય તેા Test-tube ની ગુપ્ત પ્રથા સારી છે. આ કાંઇ પુરાણનેા જમાનેા નથી. પુરુષ અને સ્ત્રીઓ તેવાં સંયમી પણ નથી. વેદ વ્યાસ આજના જમાનામાં હેાત તે ત્રણે સ્ત્રીઓના પતિ ઉપરાંત દેશના રાજા પણ થઈ જાત.

૧૩. સવાલ : દરેક પ્રયેાગ ફતેહમંદ થાય છે ?

જવાબ : એવું નથી. બેચાર પ્રયત્નેા કરવામાં કેાઈવાર એવુ સાંભળવામાં આવે છે (છુટાછેડા લેતી જાતિઓમાં) કે કેાઈ સ્ત્રીને કે પુરૂષને પેાતાના પહેલા પતિ કે પત્નીથી સંતતિ ન થાય પરંતુ બીજા પતિ કે પત્નીથી બંન્નેને સંતતિ થાય. પતિપત્ની એક બીજાને ગમતાં ન હેાય અગર યેાગ્ય સહચાર આપી ન શકતાં હેાય અને ખાસ કરીને પતિ અને પત્ની બંનેનું વીર્ય અને રજ નબળાં હેાય તેા તેમને બાળક ન થાય. પરંતુ તે પુરુષ અગર સ્ત્રી અન્ય શક્તિવાન પુરુષ અગર સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરે તેા બાળક થવાનેા સંભવ રહે છે.

૧૪. સવાલ: હિંદનો સમાજ તો સ્ત્રીને જ વાંઝીયા રહેવાનો દોષ દે છે. વાંઝીયા રહેવાનું કારણ શું ?

જવાબ: સ્ત્રી પુરૂષના સંબંધમાં પુરૂષનું વીર્ય ઘણે ભાગે સ્ત્રીના ગર્ભાશયના મુખ આગળ જ પડે છે. સ્ત્રી ઉદ્દીપ્ત થઇ હોય, ગર્ભાશયની અંદર કાંઈ દોષ ન હોય અને સ્ત્રીનું રજ પકવ થવું હોય તો ગર્ભ થોડી જ મીનીટ કે સેકંડમાં રહી જાય છે. રજ ગર્ભાશયની નળીમાં દૂર હોય તો વીર્યને તેટલો રસ્તો કાપવો પડે છે. રજને પણ વીર્ય-કણનું આકર્ષણ થાય છે. આમ ગર્ભ બંધાય છે. કુદરતી નિયમાનુસાર યોનિની અંદરના કોઇ પણ ભાગમાં પડેલા વીર્યનાં જંતુઓ આપોઆપ સ્ત્રીના ગર્ભાશય તરફ તરવા માંડે છે. યોનિમાં પ્રવાહી થોડે ઘણે અંશે હોય છે અને ખાસ કરીને સંબંધ દરમિયાન વિશેષ. તેમાં તરીને તે જંતુઓ ગર્ભાશય તરફ જાય છે. જો ગુપ્તમાર્ગમાં વીર્યપાત થયો ન હોય તો ગર્ભ ન રહે. ચેતનજંતુ ન હોવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. જેવાં કે વૃષણનો ઓથો કે વૃષણના વીર્ય ઘટિનીઓના ચેપી રોગો, વૃષણ ગ્રંથીઓ બરાબર કામ ન કરતી હોય, વૃષણનો અભાવ અગર અતિશય ન્હાના હોવા. યુવાનીમાં વૃષણના ફુગાવાનો રોગ થવો, વધરાવળ, અપૂરતો ખોરાક, નપુંસકતા, ઉર્ધ્વરેત વગેરે ઉપરના પુરુષના દોષો કહ્યા. એથી માલમ પડશે કે વાંઝીયાપણા માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બંન્ને જવાબદાર છે.

સ્ત્રીના વાંઝીયાપણાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

સ્ત્રી રજગોળાની અપકવતા કે કચાશ, ગર્ભાશય કે ગર્ભાશયની બાજુઓની બે નળીઓના કોઇ રોગને કારણે રજ અને વીર્યના મેળાપ નું અશક્ય બનવું. ગર્ભાશયમાં તેની દિવાલોના સોજા કે કોઈ અંદર પ્રવાહને કારણે રજનું ગર્ભાશયમાં ટકી ન શકવું–સાધારણ રીતે જે કારણોથી પુરુષનું વીર્યોત્પાદન થતું નથી કે અપકવ રહે છે તેવા જ કારણથી સ્ત્રીને પણ આનુવંશિક રોગ વગેરે અન્ય કારણથી રજ પકવ થતું નથી. (Glandular disorders — Particularly of the thyroid and the pituitary, ovarian disease, Malnutrition chronic infections etc).

પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીને યોનિની રૂતુમાન, હવામાન અને અતિ ઠંડી કે અતિ ગરમ સ્થાને વગર આસને બેસવાથી, અસર વધારે થાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન થવાની ભીતિ રહે છે, માટે સ્ત્રીઓએ ઉપરના કારણોથી સંભાળવું, પુરૂષોના વૃષણને પણ હવામાન વગેરેથી અસર થાય છે પરંતુ સ્ત્રીઓએ વધુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે અને સ્ત્રીએ આંતર વસ્ત્રમાં ચદ્દી કે લંગોટ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. બેસતી વખતે પાટલા પર કે કાંઇ નહિં તો તાડછા કે કંતાન ઉપર બેસવું.

૧૫ સવાલ: પુરુષના વૃષણને ચેપ અને ગરમી લાગવાનો ભય રહે છે એમાં કેટલું તથ્યાંશ છે?

જવાબ: બેદરકારીથી કોઇ પણ ખરાબ ઠેકાણે બેસે તો ચેપ લાગેજ. માટે દરેક મનુષ્યે સ્વચ્છતા, વાતાવરણ (ગરમી ઠંડી) અને સ્થાન નજર રાખી જ પોતાનું અંગ અડકાડવું. ગરમ સ્થાનમાં, ઇલેક્ટ્રીક લાઈટ, ગરમ હવા, ગરમ પાણી, એક્ષ રે (X Ray) વગેરે પુરુષની ઉત્પાદક શકિતને અસર કરે છે. અતિગરમ વાતાવરણમાં (હવામાન અંગે), અગર ઘણો વખત એન્જીન રૂમમાં વગેરે ઠેકાણે કામ કરનાર પુરૂષની ઉત્પાદક શકિત કમી અગર નહિ જેવી હોય છે. આવા પુરૂષે એન્જીન રૂમનું કામ થયા બાદ થોડો વખત વૃષણ ઉપર થોડો બરફ લગાડવાની જરૂર છે અગર ખૂબ ઠંડુ પાણી.

૧૬ સવાલ: તમે એકવાર કહ્યું હતું કે સ્ત્રીને ગર્ભાશયમાં વીર્યની પિચકારી કે અકુદરતી રીતે મૂકવાથી ગર્ભ રહે છે. તો તેમાં કાંઇ નુકશાન નહિ?

જવાબ: આજનું વિજ્ઞાન તે માટે ખાસ કહેતું નથી. પરંતુ વીર્યની પિચકારી કે વીર્ય ગર્ભાશય અકુદરતી રીતે પહોળું કરી મૂકવાથી ગર્ભાશયને સોજો ચઢવાનો સંભવ રહે છે અને ગર્ભ ન પણ રહે. એના કરતાં યોનિમાર્ગમાં જ કાચની નળીમાં પુરૂષનું વીર્ય ઝીલી યોનિમાર્ગમાં સાચવીને કોઇ નર્સે મૂકવું તે વધુ સારી રીત છે. આવે વખતે યોનિ બરાબર સાફ જોઇએ; નહિ તો જેને કાયમ પ્રવાહ કે પ્રદર જેવું જતું હોય તો ત્હેને ગર્ભ ન રહે.

૧૭. સવાલ : The importance of the sexual organs, cannot be exaggerated even though the admission of this fact is humiliating. જાતીયજ્ઞાન પુખ્ત વયનાં સ્ત્રીપુરુષોને હોવું ખાસ જરૂરનું છે, જો કે તેની ચર્ચા વગેરે ઘણાને શરમજનક લાગે છે અને છેવટે સહન કરવું પડે છે. તમે જાણીને આશ્ચર્ય ન પામશો. કુદરત વિચિત્ર છે. કોઇને એક હાથ પર ૭ આંગળીઓ હોય છે, કોઇને ચાર પણ. તેમ કોઇને ત્રણ વૃષણ હોય છે, કોઇને એક જ. ત્રણમાંથી એક અગર બેમાંથી એક નીચે ઊતર્યું હોતું નથી. મને ત્રણ વૃષણ છે અને ત્રણે વૃષણની થેલીમાં છે, આને અંગે મને જો કે ખાસ ત્રાસ નથી, પરંતુ વાસનાશક્તિ વધારે રહે છે. એક કઢાવી નાખું તો ?

જવાબ : તમને ત્રણ વૃષણ (અંડ) છે એ જાણી આશ્ચર્ય તો નહિ જ પણ સહજ નવીનતા તો લાગી જ. તમારૂં વૃષણ, બે લિંગ, બે યોનિ, લિંગ કે યોનિ વગરની વ્યક્તિ કે એકજ વ્યક્તિમાં લિંગ અને યોનિ એના કરતાં પણ ત્રણ વૃષણ હોવાં જુજ હોય છે. હા, કોઇને ત્રણ વૃષણ હોય છે પણ ત્રણમાંથી એક થાપાની ઉપરની બખોલમાં (pelvis) હોય છે અને નીચે ઉતરેલું હોતું નથી. તમને ત્રણે નીચે ઉતરેલાં છે. સ્વભાવિક જ છે કે વાસના વધારે રહે. પરંતુ તેથી તમે વધુ વખત સંબંધ કરી શકો એમ નથી. ત્રણે વૃષણ એક સાથે કામ કરે છે. તે અંગે વીર્ય વધારે ઉત્પન્ન થાય છે પરંતુ તે વધારે પ્રમાણમાં જાય તેટલું જ. વૃષણ છેદનનો ઉપાય તેને માટે તો હું ન કહું—હા તે કયારે કરવું કે વધુ ત્રાસ થતો હોય—તમે સંયમ રાખો. માણસના ખોરાકમાં તેથી કાંઇ ખાસ ફરક પડતો નથી એટલે વધુ વ્યય થવા દેવો ઇષ્ટ નથી. આ સમયે પેટની નીચેની ,બખોલમાં રહેતા અંડ (Undescended testicle) માટે પણ કહી દઉં. આમાં જો તે ત્રીજું વૃષણ છેક થાપાની ઉપર હોય અને અતિ શરીરની ગરમીથી તેનો બચાવ થતો હોય તો તે ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે. પણ જો પેટની વધુ નજીક હોય અને શરીરની ગરમી લાગતી હોય તો તેથી કાંઈ વાસનામાં ફરક પડતો નથી. હા, જો ત્રીજું વૃષણ છેક

નીચેના ભાગમાં હોય અને કામ કરી રહ્યું હોય તો બંને વૃષણ કાપી નંખાવ્યા હોય છતાં પણ સંતતિ ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. જો કે આવા પ્રસંગો પણ જવલ્લેજ બને છે. પાછલા જમાનામાં કોઇ કોઇ આવા પ્રસંગો બનેલા છે કે જ્યાં (Eunuchs) ચોકીદારના વૃષણો કપાવ્યા છતાં જનાનખાનાની બેગમ કે તેમની દાસી કે પુત્રી જોડેના સમાગમોને અંગે તેમને સંતતિ થઇ હોય. આવા પ્રસંગોમાં સંબંધ થોડો વખત ટકે છે અને પાતળો વીર્ય પ્રવાહ પડે છે. તમને ત્રાસ ન થતો હોય તો નકામી વેદના વેઠી શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ ન આપું.

૧૮. સવાલ : મારી ત્રીસ વર્ષની વય છે. લગ્ન કરવા વિચાર ખાસ થતો નથી જો કે સ્ત્રીસંબંધની ઇચ્છા રહે છે પણ તે જોરદાર નહિ. રોગ કોઇ જાતનો નથી. પરંતુ બંને વૃષણ એકદમ નાના છે.લગ્ન કરવાં ?

જવાબ : તમારા પત્ર પરથી લાગે છે કે જ્યારે તમે બાળક હતા ત્યારે તમને બાળકને ગળાનું એક જાતનું દર્દ થાય છે (mumps) તેનો તમે ભોગ બન્યા હતા અને તેનો તમને વૃષણો ઉપર ચેપ લાગ્યો હતો કારણ કે જેથી ગળાનો સોજો બાળપણમાં આવે છે તેથીજ (તેજ જંતુઓથી) ગાલ (cheeks) પણ સુઝે છે. (parotid glands) કાન આસપાસ સોજો આવે છે અને વૃષણ પર પણ સોજો ચઢે છે આથી તે ભાગો વધતા અટકી જાય છે.

વૃષણ અને ઇન્દ્રિયના પ્રમાણનો વિચાર કરતાં પહેલાં તમે તમારા વીર્યની પરીક્ષા ડોકટર પાસે કરાવો કે વીર્યમાં ચેતનવતાં (પ્રજા ઉત્પન્ન કરે એવા) જંતુઓ છે કે નહિ. જો વીર્યપ્રવાહ ચેતનવંતો હશે તો લગ્નને કાંઈ બાધ નહિ આવે અને જીવન સુખી જશે. વૃષણના નાના મોટા હોવા પર લગ્નસંબંધ કે પ્રજોત્પત્તિનો આધાર રહેતો નથી. પરંતુ દરેક રીતે પુરુષ પ્રતિકૃતિનો હોવો જોઇએ. વૃષણ રહિત કરેલા ગુલામો કોઇ કોઇવાર સંપૂર્ણ સ્ત્રી સંબંધ સાધી શકે છે પરંતુ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. ટુંકામાં વીર્યની પરીક્ષા કરાવવી, પોષક તત્વો, ખાસ કરીને કાંદા, ટામેટા અને ગાજર ખાવાના રાખો અને બેલાશક લગ્ન કરી નાંખો.

૧૯. સવાલ : એક વર્ષ પહેલાં હોસ્પીટલમાં એક ડોકટરે મને તપાસી કહ્યું હતું કે તમારા વૃષણની નસો ફુલતી જાય છે (Scortal variocele). તેની શસ્ત્રક્રિયા એણે બહુ ખર્ચાળ કહી. આ ક્રિયા એટલે શું ? સારા થવાને કેટલો વખત લાગે અને તેથી પુરુષત્વને કાંઈ વાંધો આવે કે ?

જવાબ : આ રોગમાં variocele વૃષણની અંદર આવેલી વીર્યની ધોરી નસોની આસપાસ નસો ફુલતી જાય છે. Suspender (લંગોટ) કે Jockstrap થી કાંઈ થોડો ઘણો આરામ થાય છે. પરંતુ આનાથી તમારા જેવા રોગીને થોડો ઘણો ઉનાળામાં ત્રાસ થાય છે. ઓપરેશન કંઇ ખાસ ત્રાસદાયક નથી. સારો ડોકટર સંપૂર્ણ સાધન સાથે તમારે ઘરે પણ તે કરી શકે. પરંતુ એક નર્સ થોડા દિવસ જોઇએ. હોસ્પીટલમાં સંપૂર્ણ સાધનો સાથે સગવડ મળે એટલે તે ઠીક પડશે. આથી કાંઇ પ્રજોત્પત્તિમાં વાંધો આવતો નથી, આ ઓપરેશન કાંઇ અઘરૂં કે જોખમકારક નથી. વીર્યનળીની આસપાસની સુઝેલી બધી નસો ઉપર અને નીચેથી એક સાથે બાંધી લેવામાં આવે છે અને પછીથી વચ્ચેની સુઝેલી નસો કાપી નાખવામાં આવે છે. આ ઓપરેશન બાદ થોડા (આઠ) દિવસ સ્વસ્થ ખાટલા પર પડી રહેવું પડે છે અને ત્યારબાદ દશ દિવસ વજન ઉંચકવાના અને સખ્ત કામથી દુર રહેવાની જરૂર છે. લગભગ રૂ. ૭૫ ખર્ચ આવે. ગમે તેવા વૈદ્યનો લેપ લગાડશો નહિં. કોઇ અનુભવી અને બીનલોભી વૈદ્ય હોય અને જેને આ રોગની ખબર હોય તેવા આયુર્વેદશાસ્ત્રી પણ કાંઇ લેપ આપે તો તે થોડા દિવસ લગાડી જોજો.

૨૦. સવાલ : હોમોપ્લાસ્ટીક ક્રિયા એટલે શું ?

જવાબ : આ વિષે હું આગળ જણાવી ગયો છું. આમાં નબળા પુરુષના વૃષણની થેલીમાંની ગોળીઓ કાઢી તંદુરસ્ત પુરૂષની ગોળીઓ દાખલ કરી જોડી દેવામાં આવે છે. ગરીબ માણસો પૈસાની લાલચે તેમ કરાવવા તૈયાર થાય છે, સ્નેહની ખાતર થોડા જ. જેનાં વૃષણ કાઢી લેવામાં આવ્યા હોય તેનામાં તે નબળા પુરુષના વૃષણ

દાખલ કરવામાં આવે છે અને જો તે બહુજ ખરાબ હોય તો વાંદરાનાં પરંતુ વાંદરાના થોડા ઘણા ગુણ અવગુણો પણ દાખલ થાય છે. વૃષણ આપતાં લેતાં પહેલાં બંનેને તપાસવા પડે છે અને વાંદરાં જેવું જનાવર હોય તો તેને પણ.

પરંતુ આથી નપુસંકતા ધારી લેવા પહેલા હું એક સુચના આપી દઉં. ઘણા માનસિક રીતેજ એમ માની લે છે. તે સ્ત્રી જોડે સંબંધ ન કરી શકે અગર તેમનામાં તે શક્તિ નથી. તેવાએ પોતાનો પિશાબ એક કાચના વાસણમાં કરવો. તેમાં થોડું ઘણું ફીણ માલમ પડે તો જાણી લેવું કે હજી પુરૂષાર્થ છે. ત્યારબાદ મેથીપાક કે મેથીના લાડુ અને લસણ પ્રમાણુસર બને તેટલું ખાધે રાખવું, ઉપરથી કાંદા, ટામેટા અને ગાજર.

કેટલાક પુરુષો શકિત માટે જનાવરોના વૃષણો બાફીને ખાય છે તેથી નજીવોજ ફાયદો થાય છે. તેના કરતાં ઘણો વધુ ફાયદો ઉપરના ખોરાકથી અને નિયમનથી થશે. ખાસ વૃષણની દવા પણ ખાસ ફાયદો કરતી નથી.

૨૧. સવાલ : એકાદ વૃષણને કાંઇ ઇજા થઈ હોય કે લડાઇમાં કપાઇ ગયો હોય તો બીજો દાખલ કરી શકાય કે ? અને વાંદરાનો વૃષણ લગાડે તો પ્રજા થાય કે ? અને કેવી થાય ?

જવાબ : આ માટે આગળ મેં કહ્યું છે. તેવાજ રકત અને શકિતવાન પુરૂષનું વૃષણ મળે તો દરેક શકિત તેવી રહે છે. જનાવરનું વૃષણ દાખલ કરવાથી થોડી ઘણી માનસિક અસર થાય છે. ઉપરાંત પ્રજા ઉત્પન્ન થઇ શકતી નથી તો કેવી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય એ કોણ કહી શકે? સ્ત્રીને ગર્ભધારણ કરાવી જ ન શકે.

૨૨. સવાલ : બળદ, ઘોડા વગેરેના વૃષણો કેમ કાપી નાખવામાં આવે છે ? તે પછી જનનશક્તિ રહે કે ?

જવાબ : પ્રાણીઓમાં અમુક ઋતુઓમાંજ સંબંધ થાય છે તે વખતે પાળેલાં પ્રાણીઓ પણ તોફાન કરી મૂકે છે તે ઘણા જાણતા હશે. કામના જોરના અંગે તે થાય છે. મનુષ્યની ખેતી વગેરે કામની આડે તે ન આવે એટલે સ્વાર્થી મનુષ્યે તેમના

વૃષણો કાઢી નપુંસક બનાવી દીધા. નપુંસક ઘણે ભાગે નમ્રજ (docile) રહે છે. જનનશકિત રહેતી નથી. (ત્રીજું વૃષણ ઉપરના ભાગમાં સ્થાને હોય તો આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે થોડી ઘણી રહે છે.) વૃષણ કપાયેલા યુવાન કે પ્રૌઢ પુરુષને પણ થોડા વર્ષે ઇન્દ્રિય સતેજ થાય છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાંથી સફેદ પ્રવાહી પડે છે પરંતુ તેમાં વીર્યનાં જંતુઓ હોતાં નથી અને પ્રજા થતી નથી. પુરુષને ધીમે ધીમે પાંચથી આઠ વર્ષના ગાળામાં સર્વ ઇચ્છા મરી જાય છે. જનાવરોને તેના જન્મગાળા પ્રમાણે શકિત રહે.

૨૩. સવાલ : પુરુષના વૃષણ પર પુરુષત્વ માટે ખાસ ભાર કેમ મૂકવામાં આવે છે ? નાના મોટા વૃષણ પર કાંઇ આધાર છે કે ?

જવાબ : વૃષણથીજ પુરુષ, પુરુષ દેખાય છે. ત્યાંજ વીર્ય થાય છે અને વાસના ઉત્પન્ન થાય છે.

વાસનાવાળા પુરુષોના વૃષણ મોટા હોવાનું કહેવાય છે (આગળ જણાવેલા પ્રમાણ કરતાં નહિ—નહિ તો તે રોગની અગર subnormal નિશાની.) પરંતુ વૃષણના નાનામોટાપણા પર પુરુષત્વ રહેતું નથી. હા, બહુ નાના કે બેઠેલા વૃષણો ન હોવા જોઇએ.

૨૪. સવાલ : નબળા વૃષણમાં નબળું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય અને તેની અસર શી થાય ?

જવાબ : નબળા વૃષણમાં નબળું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય. શરીરની નબળાઇ તો વીર્યની નબળાઇ. શરીર કે વૃષણ ચેપી તો વીર્ય ચેપી. રોગી શરીરમાં નિરોગી વીર્યની કયાંથી આશા રાખી શકાય? આવા રોગીઓએ સંતત્તિ ઉત્પાદન બંધ કરવું જોઇએ. દેશની આબાદાની અને સ્વાતંત્ર્ય ખાતર નિરોગી પ્રજાની જરૂર છે. અને સ્વેચ્છાથી નહિ તો કાયદાથી રોગી સ્ત્રીપુરુષોની શીરાછેદન કરી પ્રજોત્પત્તિ કરવા દેવાં ન જોઇએ.

તમે સમજી શકયા હશો. રોગી (નબળા) વીર્યની અસર આથી એક કુટુંબ પર નહિ પરંતુ સારા સમાજ પર થાય છે.

આપણે ઘેાડા, બળદ અને કુતરાની ઓલાદ માટે ખૂબ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. તમને નથી લાગતું કે આજના યાંત્રિક જમાનામાં (અને ક્યારે પણ) સુંદર બળદ, ઘેાડા અને કુતરાના પ્રદર્શન ભરાવાં જોઇએ. સંખ્યાબંધ રેાગી અને માંદલા બાળકેા કરતાં સંતતિ-નિયમન કરી, થેાડા ઘણા સુંદર અને સુદ્રઢ બાળકેા સારા. અને એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખેાઃ સુંદર અને સુદ્રઢ માતાપિતાજ સુંદર અને સુદ્રઢ બાલકેાને જન્મ આપી શકે છે. નિયમન એટલા માટે કે વારંવારની સુવાવડથી સ્ત્રીનું શરીર કથળી જાય છે. એક અને બીજા બાળકના જન્મ દરમિયાન ઓછામા ઓછેા પાંચ વર્ષનેા ગાળેા જોઇએ. હિંદમાં તેા વધતી વસ્તી ઘટાડવા માટે વધુ સંતતિ–નિયમન કરવાની જરૂર છે. નહિ, તેા થેાડાંજ વર્ષમાં ભુખમરેા, તમને નથી લાગતેા તે ભુખમરેા અને તે અંગે થતી મારામારી જોવા કરતાં સંતતિ–નિયમન સારૂં.

૨૫. સવાલઃ ૧૯, ૨૦ વર્ષનેા એક યુવાન લખે છે કે તેમને અંડ વૃદ્ધિની બિમારી છે. ચૈાદ વર્ષની વયે એક અંડ સૂઝી અને સહેજ લાંબેા થયેા અને ડાબી તરફનેા મૂળ સ્વરૂપમાં રહ્યેા. ધીમે ધીમે બીજાએ પણ મૂળ સ્વરૂપ છેાડવા માંડયું. તેમને કાંઇ સમજ ન પડી. બંને ઇલેકટ્રીક ગ્લેાબને મળતા આવે છે. આને સારણગાંઠ કહેવી કે આંતરડું ઉતરે છે? લગ્નની વાતચીત ચાલે છે. લગ્નથી હું સુખી થઈ શકીશ કે? જાણકાર માણસેા પાસેથી એવું સમજાયું છે કે અંડવૃદ્ધિવાળેા માણસ સ્ત્રીસંગ કરી શકતેા નથી. ભાઈ વધુમાં લખે છે 'મારા ડેાકટરને બતાવવા જાઉં તેા મારા પિતાને ખબર પડે. તેા કાંઇ પેટંટ દવા જણાવેા.'

જવાબ : પુરુષાંગની રચના વિષયે આપ વાંચી જાવ. તમારી બાબતમાં જાણવાનું મળી શકશે. સંપૂર્ણ જવાબ ઇચ્છનારે પેાતાના કુટુંબ અને નજીકનાં સગાંના ઇતિહાસ (આવા રેાગ કે અન્ય ચેપી રેાગ, લગ્ન વખતે વય, પહેલા બાળક વખતે માબાપની વય, મરણ શાથી થયું તે, ઇ. જણાવવું જોઇએ. તમારા વૃષણ વચ્ચેથી કેાઇ સખત પદાર્થ જોડે ન્હાનપણામાં અથડાયેા હેાવેા જોઇએ. તે વખતે

દરકાર નહિ લેતાં આજુબાજુની નસો એક પછી એક સુઝવા માંડી. વર્ષો વીતતાં અંડ પર અસર થઈ અને બીજો વૃષણ પણ સુઝવા માંડયો. આંતરડાં ભરેલાં નથી એટલું ચોકકસ. વૃદ્ધાવસ્થા સિવાય આંતરડાં ભાગ્યેજ ઉતરે છે. શરૂઆતમાંજ બરફના ગોળાનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો કાંઇ ફાયદો થાત. હવે નહિ. Suspender માપ પ્રમાણે પહેરો. સાધારણ બેટરી તો તમને ખબર હશે. તેને વૃષણની ઉપર અંધારામાં ધરો. જો પાણી ભરાતું હશે તો આરપાર થોડું ઘણું માલમ પડશે. (વધારે સ્વચ્છ) નસોનો સોજો હશે તો તે પણ માલમ પડશે. નસોના સોજામાં તમને ચટકા ભરતા હશે. પાણી ભરાવાથી તેવું દર્દ થતું નથી. જો કે બંનેનો ત્વરિત ઈલાજ કરવાની જરૂર છે. જુનું દર્દ છે એટલે શેક કે માલિશ તમને અસર નહિ કરે –કદાચ વધે. કોઇ પણ પેટંટ દવા તમને ઉપયોગી નહિ થઈ પડે. થોડી હિંમત રાખી કોઇ સારા અને અનુભવી ડોકટર પાસે જાવ. તેને સંપૂર્ણ હકીકત કહો અને તમારા અંગની પરીક્ષા કરવા દો; કોઈ ચેપી રોગ હોય તેની પણ તેમને ખાત્રી કરવા દો. તમારી જો તમારા પિતાને કહેવાની હિંમત ન હોય તો તે ડોકટરને કહેવા દો; નહિ તો નાહકના હેરાન થઇ જશો. પાણી જ ભરાતું હશે તો સ્ત્રી સુખમાં વાંધો નહિ આવે, નહિ તો તંદુરસ્તી ન સુધર્યાં સુધી લગ્ન કરવાં માંડી વાળજો. કોઇ હોંશી તરૂણીનો નિઃશ્વાસ ન લેશો. તે ઉપરાંત લગ્નની જવાબદારી લેવા જેવી તમારી વય નથી. બીજો પણ એક રસ્તો બતાવું –કાંઇ હિંમત ન હોય અને જો થોડો ઘણો પોતાનો પૈસો પાસે હોય તો બહારગામમાં જઇ સારા બીનલોભી અને વિશ્વાસુ ડોકટર પાસે દર્દની બરાબર પરીક્ષા કરાવો અને ચાંપતો ઇલાજ લો. મને તો પહેલો ઉપાય–ગામનાજ ડોકટરનો વધુ ઈષ્ટ અને તમારા લાભનો લાગે છે. હિંમત રાખી દિલ ખૂલ્લું કરો. નહિ તો વધતાં એવો પ્રસંગ આવશે કે તમે ચાલી પણ નહિ શકો. ત્યારે તો તમારા પિતા જાણશે ને ?

૨૬ સવાલ : (૧) પુરુષાંગ એક સરખું ગોળ–ભરાવદાર રહેવા શું કરવું ?

(૨) શિશ્નની ગોળાઇમાં મૂત્ર માર્ગની નસનો ભાગ નીચેથી બરાબર પડતો હોય તો તેને ગોળાઈમાં લાવવા શું ઈલાજ ?

(૩) લાંબી વય સુધી સંભોગશકિત ટકાવવા માટે ઉત્તમ ઉપાય કયો ?

જવાબ : લગ્ન થયાં હોય તો દિવસમાં બેવાર મીઠા તેલનું માલીશ કરવું. શિશ્ન પર ગરમ પાણી (સહી શકાય તેવું) રેડવું કે જેથી રકતનું પરિભ્રમણ થાય. શિશ્નની આજુબાજુના ભાગ સ્નાન બાદ કકરા ટુવાલથી સાફ કરવા. સારાય શરીરની ત્વચા હંમેશા કકરા ટુવાલથી ઘસીને સાફ કરવી. નરમ ટુવાલનો ઉપયોગ હાથ લુછવા સિવાય કે ફેશન પુરતોજ છે. સિંહની ચરબી કે અન્ય તિલાઓ વપરાય છે. પરંતુ ઘણીવાર તેમાં અમુક નુકશાનકારક દવાઓ નંખાય છે અને ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે કરે છે. સવારે અને સાંજે લિંગને ગરમ પાણીથી ધોઇ કપડાથી સાફ કરી તલનું શુદ્ધ તેલ દશ મીનિટ માલીશ કરવું. (પરણેલાઓ માટે જ. ઉશ્કેરાટ થાય તો મૂકી દેવો.) માલીશ બાદ લિંગ પર રૂનો પાટો બાંધવો. પાટો ખાસ કરીને રાત્રે બાંધવો, સવારે કાઢી નાખવો. સિંહની ચરબી (કે ગાયનું માખણ) માં કેસર કસ્તુરી અને જાયફળ સખ્ત ઘુંટીને તિલા બનાવવામાં આવે છે. આથી વળાંક પણ દુર થશે, અને નસો ઠેકાણે આવશે. સાદા તેલનો ઉપયોગ વધુ સારો છે. નસોને ઠેકાણે લાવવા (Firing) ડામ દેવામાં આવે છે, પરંતુ આજે ભાગ્યેજ તે કોઈ જાણે છે. લિંગમાં રકતનું સરખું પરિભ્રમણ કરવા માટે Vacuum massage pump આવે છે. તે પાંચ મિનીટથી વધારે વાપરવો નહિ. તેમાંય ખાસ કરીને જેને હવા કમી કરવા માટે ચાવી હોય અને ટયુબ કાચની હોય તે પસંદ કરવા યોગ્ય છે નહિ તો વધુ ખેંચાતાં શસ્ત્રક્રિયા એકદમ કરવી પડે. આવી જાતનો Breast massage pump પણ સ્ત્રીઓના સ્તન માટે આવે છે તે ફકત જાણ માટે લખું છું. હમેશાં હવાની ચાવીવાળા પંપો લેવા. પરંતુ તમને નસ વધુ પડતી બહાર રહે છે એટલે ઉપયોગી નહિ પડે.

નંબર ત્રણના જવાબમાં નિયમિત જીવન ગાળો—આહાર, વ્યવહાર અને દંપતી જીવનમાં આખા શરીરને થોડી ઘણી કસરત આપો. હાથ, પગ, ગળું, પેટના સ્નાયુઓને કસરત આપો. મુખના સ્નાયુઓને પણ કસરત આપો.

આ બાબત થોડી સુચનાઓ આપી ગયો છું. સ્નાન કરતી વખતે ગરમ પાણી શરીર પર નાખી ત્યારબાદ ઠંડુ નાખવું. એમ બે ત્રણ વાર કરવું. ખાસ કરીને માથા અને મુખ પર. તેમ કરવાની જરૂર છે. ત્વચા સાફ અને સ્થિતિસ્થાપક રહેશે. મ્હોટી વય સુધી કરચલી નહિ પડે. દાંત અને પીઢીયાં બે ત્રણ વાર સાફ રાખવાં. દાબીને રકત કાઢી નાંખવું અને જમીને મીઠાના કોગળા કરવા. ઇન્દ્રિયના લાલ ફુલ ઉપરની ત્વચા ઊંચી કરી ગરમ પાણીની ધાર સ્નાન કરતી વખતે ચાર પાંચ મિનીટ થોડે થોડે અંતરે રેડવી. આથી સ્તંભન શકિત વધે છે. ઇન્દ્રિયને ગોળાંક લાવવો હોય તો જ આખી ઇન્દ્રિય પર ગરમ પાણી નાંખવું નહિ તો નહિ. ફુલનો ભાગ છોડી વૃષણ પર ઠંડુ પાણી નાંખવું. થાપા વગેરે પર ગરમ પાણી બરાબર પડવા દેવું અને બરાબર સ્વચ્છ રાખવા. સ્ત્રી સંબંધ શરીર તંદુરસ્ત હોય તો પણ અઠવાડીઆમાં બે વાર રાખવો. ગરમ અને માદક પીણાથી દુર રહેવું. સાકર કમી ખાવી અને પાચનશકિત કરતાં વધારે ભોજન ન લેવું. Suspender બહાર જતી વખતે પહેરી રાખવું. આટલુ કરશો તો બસ થશે. ખુલ્લી હવામાં ઊંડો શ્વાસોછ્વાસ લેવાની ટેવ પણ સારો ફાયદો કરે છે.

૨૭. સવાલ : વધરાવળ (વૃષણમાં પાણી ભરાવું તે) કેમ થાય છે ? આથી નુકશાન થાય છે અને પુરુષાતનમાં ફેર પડે છે ?

જવાબ : વૃષણની કોથળીમાં એક જાતનું ઝેરી પાણી ભરાય છે અને પાણી ન કાઢવામાં આવે તો વૃષણ ઘણાં વધી જાય છે જ્યારે પાણી ઘણાં વધી જાય છે ત્યારે વૃષણ દબાવવાથી પેઢુમાં દુઃખાવો થાય છે. વધરાવળના કેસમાં પુરુષાતનને નુકસાન થતું નથી. પાણી મહિનાઓ અને મહિનાઓ સુધી ભરાવા દેવું નહિ. સારા

ડાક્ટર પાસે કઢાવવું. વધુ પાણી ભરાતાં વૃષણુના ઘેરાવાને અંગે સંબંધમાં સહજ અગવડતા પડે ખરી. વધરાવળના એવા કોઇકજ કેસ જોવામાં આવ્યા છે જ્યાં પાણી જુનું થતાં તેના ઝેરી તત્વને અંગે વૃષણુ ગળી ગયેા હોય અને ઇન્દ્રિય અંદર ખેંચાઇને ન્હાની થઇ ગઇ હોય.

૨૮. સવાલ : રાત્રિના ત્રણુ ચાર વાર પિશાબ કરવા ઊઠવું પડે છે. પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થયા કરે છે. રાત્રિમાં ગાઢ નિદ્રા આવે અને વારંવાર ઊઠવું ન પડે એવી કાંઇ દવા ?

જવાબ : આખેા વખત પિશાબની ઇચ્છા થવાનું કારણુ મુત્રાશયનેા સેાજો અથવા (અષ્ટિલા) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીની નબળાઇ. સિસ્ટેક્ષ નામની દવા આવે છે. પરંતુ કોઇ ડોક્ટરને બતાવી બધેા ઇતિહાસ કહી, સારી દવા લેા. સત્વવાળા ખેારાક (વિટામીન્સ)થી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને શક્તિ આવશે. રાત્રે સુતા પહેલાં બે કલાક અગાઉ પાણી ન પીવું અને ચણા કે તેવેા પદાર્થ ન લેવેા એટલે વારંવાર ઊઠવું નહિ પડે. સ્ફુર્તિ અને શક્તિ આવતાં અને સેાજો ગયે ઊંધ આવશે. નહિ તેા બે ઔંસ ગેાળનું પાણી રાત્રે પીને સૂઇ જવું. જર્મન દવાએા આવે છે પરંતુ તે બહુ મ્હેાંઘી છે, જો કે સારી પણુ છે. ઇંગ્લીશ 'કલેારેટેાન' નામની દવાની ભલામણુ (પ્રયત્ન કરતાં ઊંઘ ન આવતી હેાય તેા) કરૂં છું. શરીર અને મનને સૂતી વખતે ઢીલાં કરી નાંખેા. બધું ભૂલી જાવ, આંતરડાં સાફ રાખેા અને સૂતા પહેલાં દશ પંદર મીનીટ સારા અંગને વ્યાયામ આપેા. ઊંઘ આવશે.

૨૯. સવાલ : ૨૪ વર્ષની જ મારી વય. પિશાબમાં સફેદ પ્રવાહી જાય છે. સ્વપ્નદેાષ થાય છે. તેા ઉપાય શેા ?

જવાબ : સુન્નત નહિ હેાવાથી પુલ અને તેના ઘુમટાની વચ્ચે કોઇવાર સફેદ પદાર્થ ભેગેા થાય છે. તે પિશાબ ભેગેા જતાં કોઇકવાર સફેદાઇ લાગે છે. તેા ઉપરની ત્વચા સ્નાન કરતી વખતે રેાજ નીચી કરી થેાડું ગરમ પાણી તે ઉપર રેડેા અને સાફ કરેા. પિશાબમાં ફેાસ્ફેટ જતેા હેાય તેા પણુ સફેદાઇ માલમ પડે છે અને અશક્તિ આવે છે. તેા તેવે વખતે સેાડાવેાટર સાથે દુધ પીવાનું દિવસમાં ત્રણુ

ચાર વાર રાખજો. પેટન્ટ દવામાં પડશો નહિ.

સ્વપ્નદોષ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇને અંગે હોય છે. જેને ઇંદ્રિય પર વાળ વધુ હોય છે તેને સ્વપ્નદોષ ઘણે ભાગે વધુ થાય છે. આથી તે ભાગમાં ગરમી વધારે રહે છે. તો વાળ થોડે થોડે સમયે દુર કરતા રહેવા. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ માટે નરવાઇન ટોનિક સારૂં છે. કેલશીયમ વપરાય છે પરંતુ તેનો ખાસ ઉપયોગ હાડકાંની મજબુતી માટે અને સ્ત્રીઓને પ્રસૂતિ પછી આપવામાં આવે છે. સ્ત્રીના અનુભવીને સ્ત્રીનાં સ્વપ્નો આવે તે માનસિક નબળાઇ છે. સંયમ રાખવાની જરૂર છે.

કોઇના કહેવાથી પોટેશિયમ બ્રોમાઇડ કે એવી દવા લાંબો સમય ન લેશો. સંયમ ઇચ્છવા યોગ્ય છે આત્મબળ ન કેળવાય?

૩૦. સવાલ : મારો છોકરો ચાર વર્ષનો છે છતાં ય પથારીમાં પિશાબ કરે છે તો શું કરવું?

જવાબ : બે વર્ષ સુધી તે ટેવ સહન કરી શકાય. શરૂઆતમાં બાળક સહજ સ્હમજતું થયું (વર્ષ કે બહુ તો દોઢ વર્ષ) ત્યારથી જ તેને સમજાવીને અમુક ઠેકાણે પિશાબ કરવાની ટેવ પાડો. રાત્રે સૂતી વખતે પિશાબ કરાવી સુવાડો. દરેક સ્ત્રી આ જાણે છે અને તમને ખબર નથી? માતાપિતા આ વખતમાં બેદરકારી રાખે તો મ્હોટી વય સુધી તે ટેવ જતી નથી.

આને માટે સાધારણ ઉપાય એ છે કે પોલાદના બારીક તાર વડે મૂત્રમાર્ગની અંદરની બાજુ પર સિલ્વર નાઇટ્રેટ લગાડવું અને ડોકટર પાસે એટ્રોપિન, ટિંકચર ઓફ ફેરિક કલોરાઇડનું મિક્ષ્ચર લેવું. કેટલાક ડોકટરો $\frac{1}{2}$ કે $\frac{1}{4}$ ગ્રેન થાયરોઇડ ગ્લેંડ આપે છે અને ડોકટર અર્ગટ પણ આપે છે. દવા બધી વિલાયતી છે અને ડોકટર પ્રમાણ વયના પ્રમાણમાં કહેશે. આ ઉપાય મોટા કે યુવાન માટે છે, ન્હાનાને કુદરતી દોષ ન હોય તો ટેવ અને કોઇવાર થોડાઘણા ધાકથી સુધરી જાય છે. બાળકોને બ્હીવડાવવાથી કામ નહિ થાય. પાંચ છ મહીના બાળકને ટેવ પાડો નહિ તો સિલ્વર નાઇટ્રેટનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં કરો.

૩૧. સવાલ : નપુંસકતા શાથી આવે છે?

જવાબ : પોતાને જ લગતો પ્રશ્ન પૂછ્યો હોત તો વધુ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આના પર કેટલાંક પાનાં લખી શકાય. પરંતુ વાચકના ફાયદા અને જાણ માટે હું ટુંકામાં પતાવીશ.

જન્મથી કેટલાક નપુંસક જન્મે છે પરંતુ તે અતિ જુજ હોય છે. અવાજ કેળવવા કે જનાનખાનામાં સ્ત્રીઓને સાચવવા ભીમકાય પુરૂષોને પહેલાં નપુંસક બનાવવામાં આવતા હતા. કેટલાક અતિ સ્ત્રી સ્વભાવવાળા પુરૂષો (બાયલા) સ્વખુશીથી વૃષણ અને લિંગનું છેદન ન્હાનપણમાં કરાવે છે. કેટલીક જંગલી જાતિઓમાં જો યુવાન સુન્નત વખતે તોફાન કરે છે ને સહન કરી શકતો નથી તો તેનાં બંને વૃષણ છુંદીને નપુંસક કરી નાખવામાં આવે છે અને તે યુવાનનો અકુદરતી સંબંધ માટે ઉપયોગ થાય છે અને તે ગુલામી જીવન ગાળે છે. કેટલીક જંગલી જાતિઓનાં સ્ત્રી જેવા હાવભાવ કરતા (બાયલા) યુવાનના વૃષણ (અને કોઇવાર લિંગ પણ)નું છેદન કરવામાં આવે છે અને તેનો જાતિના પુરૂષો અકુદરતી સંબંધ માટે ઉપયોગ કરે છે. દાઢી મૂછ તેને ઉગતાં નથી અને અનૈસર્ગિક સંયોગને લીધે તેના શરીરમાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર (સ્ત્રી જેવી સ્તન આકૃતિ, અવયવો ભરાઉદાર અને પોચા, મોટું પેટ ઇ...) થાય છે.

આ ઉપરાંત જે યુવાન છોકરાનો જાતીય દુરૂપયોગ થાય છે તેની પોતાની પુરુષોચિત્ત વાંછના મારી જાય છે. અને ધીમે ધીમે નપુંસકતા આવી જાય છે. આમ પુરુષ હોવા છતાંય સ્ત્રી સંબંધ તે કરી શકતા નથી. અને લાંબી કુટેવ પછી સ્ત્રી ઊચિત ભાવના અને આકાર થવા લાગે છે. વૃષણ અને લિંગ પણ નાના થવા માંડે છે. તેમને ઘણે ભાગે વીર્યની શીરાઓમાં રકતનો જમાવ (વેરિકોસીલ—એક જાતનો વીર્ય ગ્રંથીઓનો ચેપ) થાય છે. કેટલીક જંગલી જાતિઓમાં જે યુવાનને નપુંસક બનાવવાનો હોય તેને પહેલાં એક દિવસમાં અનેકવાર હસ્તદોષ કરાવી અતિ વીર્યપાત કરાવી નાંખે છે. પણ તેને સવારથી સાંજ સુધી ઘોડા પર બેસાડી રાખવામાં આવે છે. આથી રાત્રિમાં પણ વીર્યપાત થાય છે. અશ્વ પર વારંવાર ને કાયમ બેસી રહેવાથી ઉત્પાદક અવયવોને મળવું જોઇતું પોષણ મળી શકતું નથી. આવી ભિન્ન ભિન્ન

રીતે યુવાનોને નપુંસક બનાવી દુરૂપયોગ થાય છે.

યૌવનકાળમાં અતિશય ભોગથી પણ પાછલી વયમાં નપુંસકતા આવે છે તે ઉપરાંત રોગને અંગે (પ્રમેહ, ગોનોરિઆ ક્ષય, મહારોગ ઈ.) પણ નપુંસકતા આવે છે. કેટલાકને સ્ત્રીના શબ્દ, હાવભાવ કે અંગદર્શનથી વીર્યપતન થાય છે. તે પણ વય વધતાં નપુંસક થઈ જાય છે. અને વય વધતાં કુટેવ અને અનૈસર્ગિક વ્યવહાર તરફ આકર્ષાય છે. જેમ સ્ત્રી ને મેદ વધતાં સંતાનવતી થવાનો સંભવ કમાં રહે છે તેમ પુરૂષને મેદ વધતાં (ખાસ કરીને પેટની ચરબી વધતાં) સંતાન પ્રાપ્તિ થવાનો ઓછો સંભવ છે. મેદ વૃદ્ધિ (obesity) વાંઝણીપણા પ્રમાણે નપુંસકતાને જન્મ આપનારી માતા થઈ પડે છે. આવા પુરૂષો ઔષધોપચારથી મેદ કમી કરી પૂર્વવત્ થઇ શકે છે. તેવા લોકોએ Sugar and starch વાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું જોઇએ.

કોઇકને શારીરિક શોષણ થવા માંડે છે અને શરીર ગળવા માંડે છે. છેવટે વૃષણ અને લિંગ પણ પોતાની શકિત ગુમાવે છે. નાના મગજમાં કાંઈ અવ્યવસ્થા હોય તો તે મનુષ્યની વાસનાશકિતને પણ અસર કરે છે અને વૃષણ ગળી જાય છે. તેવા મનુષ્યને ગાંડપણ લાગવાનો પણ સંભવ છે. આ નાના મગજની અવ્યવસ્થા કે તેને પહોંચેલી ઇજાને અંગે મનુષ્ય સર્વ રીતે શરૂઆતમાં બરાબર દેખાય પણ વૃષણ વગેરે ગળી જાય છે. સમય જતાં હાથ પગ વગેરેની શકિત જાય છે. શ્રવણ અને દર્શન (આંખ અને કાન)ની શકિત પણ કમી થાય છે કે લોપ થાય છે. રક્તવાયુ (રતવા) અને ફેફસાંનો કોઈ પણ રોગ પુરુષાતનને ખરાબ અસર કરે છે.

નાના મગજને આઘાત થતાં પણ મનુષ્યના વૃષણ અને સંભોગ-શક્તિને અસર કરે છે. કરોડરજ્જુની વ્યાધિના યોગે પણ મનુષ્યને નપુંસકતા પ્રાપ્તિ થાય છે. કોઇકજ વાર એવું બને છે કે કરોડ રજ્જુમાં એક જાતના જંતુઓ થાય છે તેને અંગે શિશ્ન દીર્ઘ સમય સુધી જાગૃત રહે છે અને તેને વારંવાર સ્ત્રીસંયોગની ઇચ્છા થયા જ કરે છે અને વીર્યપાત પણ થાય છે. પરંતુ સમય જતાં જંતું કમી થતાં ઇચ્છા કમી થવા માંડે છે અને છેવટે નપુંસકતા પ્રાપ્ત થાય છે

અને જો પ્રમાણુ વધુ જોરમાં હોય તો શિશ્ન અને વૃષણુ ગળી જાય છે. નપુંસકતા કે વીર્યશક્તિ કમી થતાં પુરુષ ઉંટવૈદામાં (ડોકટરની, વૈદની જાહેરખબરી દવાઓ કે ખોટા આશ્વાસનોમાં) પડે છે અને શક્તિની વિશેષ પાયમાલી થાય છે. આજે કેટલાય વૈદ ડોકટરો આવી ખોટી શકિત, સ્તંભન, સંકોચન વગેરેની જાહેરાતોથી શ્રીમંત થઇ બેઠા છે અને તે દવા લેનારાઓના શરીરનું સત્યાનાશ કરી મૂકે છે. આ માટે સરકાર તરફથી ખાસ પ્રતિબંધની જરૂર છે. આવી દવાઓ અને સેળભેળ ઘી, દુધ અને ભેળસેળવાળા સામાન પર ખાસ પ્રતિબંધ મૂકવાની જરૂર છે. વ્યાપારી ઘણે ભાગે પોતાના સ્વાર્થ તરફ જ વધુ લક્ષ આપે છે અને આજે વ્યાપારમાં વધુ હરિફાઈ થવાને અંગે ગમે તેવો ભેળ કરી વધુ પૈસા મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે. દિલગીરીની વાત છે કે આપણી પોતાની સરકારે પોતાના અમલ દરમિયાન બીજા ઘણા હિતકારક કે અહિતકારક કાયદાઓ કર્યા છે પરંતુ મનુષ્યની તંદુરસ્તીના વિષયો પર ઉદાસીનતા સેવી છે. મ્યુનીસીપાલીટીના ઘણાખરા અધિકારીઓ પણ મારી જાણ પ્રમાણે ભાગ્યેજ જનતાની તંદુરસ્તી તરફ દરકાર કરે છે.

પૌરુષેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને માનસિક સંયમની જરૂર છે. બિભત્સ ચિત્રો, ચિત્રપટો, વાર્તાઓ, માનસિક વિદ્રુપ સ્વપ્નો, સ્ત્રીઓ જોડે એકાંત, હસ્તદોષની ટેવ, સ્વજાતીય સંબંધથી દૂર રહેવું જરુરી છે. જેને કોઈ સ્વદોષને કારણે કે પ્રૌઢ વયમાં વીર્યનું કમીપણું લાગે કે જલદી વીર્યપતન થાય તેને ઉપલા નિયમો ખાસ પાળવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત અમુક સમય સુધી સ્વપત્નીથી દૂર રહેવાની જરુર છે. તે ઉપરાંત અન્ય સ્ત્રી જોડે માનસિક વિદ્રુપ કલ્પના કે સ્પર્શ પણ ન કરવો અને પ્રેમાલાપથી દૂર રહેવું. સ્ત્રીજાતિના વિષય પર મિત્રમંડળમાં વાતચીત થાય તો તેનાથી પણ દૂર રહેવું. વિટામીન્સ (શરીર પોષક તત્ત્વો) લેવાં. લીલાં શાકભાજી અને ફળફળાદિમાં શરીરપોષક તત્વો ઘણા પ્રમાણમાં રહે છે. ફળફળાદિ કે ઘી દુધ જેવા પદાર્થો આજની અતિ વસ્તી અને બેકારીના જમાનામાં બધાને લભ્ય થવા મુશ્કેલ છે પણ સાધારણ લીલી ભાજી અને શાકમાં પણ પોષક

તત્વો વધારે છે. શાક બાફીને પાણી કાઢી નાંખવાની ટેવ ન રાખવી. તેમ કરવાથી તેનાં પોષક તત્વો નીકળી જાય છે. બટાકા ગરમ પાણીમાં બાફીને પાણી કાઢી નાંખવાની ટેવ ન રાખવી. તેમ ન કરતાં તેને ચપ્પુથી સોરી સીધું શાક કરવું. તે ઉપરાંત લોટમાંથી છેક બારીક ચાળણીથી ચાળી બધું થુલું કાઢી ન નાંખવું. લોટમાં જેમ બને તેમ વધારે થુલું રહેવા દેવું. ધોળો દુધ જેવો મેંદો ફક્ત સ્વાદેન્દ્રિયને સારો લાગે છે, શરીરને નહિ. એ ધોળો મેંદો કે એવા પદાર્થો લાંબો વખત ખાવાથી આપણું તંદુરસ્ત શરીર અશક્ત બની જશે અને રોગના ભોગ બની જવાશે. તે વખતે આપણું શરીર બીજાની નજરે સારૂં નહિ લાગે અને બીજા આપણાથી દૂર રહેશે. કુરૂપ અને રોગી શરીરને ફેશન લાંબો વખત ઢાંકી નહિ શકે. જેને કુદરતી કે જન્મની નપુંસકતા હોય તેને ઉપરના નિયમો પાળવા અને જરૂર પડે નીચેની દવાનાં દશ ટીપાંજ એક ઔંસ પાણીમાં લેવા સાથે થોડો કોકો (કોફી જેવો પદાર્થ આવે છે અને કેમીસ્ટને ત્યાં મળી શકશે. દવા સારા ડોકટર કેમીસ્ટ પાસે લેવી. જાહેરખબરી દવાનો ભોગ ન બનવું) સહેજ ઠંડો પાડી લેવો.

સલ્ફેટ ઓફ સ્ટ્રીકીન્યા એક—ગ્રેન.
એસીડ હાઇપોફોસ્ફરસ ડાયલ્યુટ—એક ઔંસ.

આ દવા થોડે ઘણે અંશે ઉત્તેજનકારક લાગે એટલે નપુંસકતા જતાં તે બંધ કરવી અને કુદરતી ભોજન પર રહેવું. રાત્રે સુતા પહેલાં આ દવા લેવી નહિ. દિવસમાં ત્રણવાર દશ દશ ટીપાં લેવાં.

૩૨. સવાલ : ષાંઢય રોગ (નપુંસકતા) નાં વૈદકની દ્રષ્ટિએ લક્ષણો કયાં અને તેનો સાદો ઉપાય શું ?

જવાબ : જે પુરુષ વાજીક્રિયા (ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વીર્યવૃદ્ધિ અને પુષ્ટિ આપનાર ખોરાક અને નિયમો) પ્રમાણે રહેતો નથી તે સમય જતાં ધ્વજભંગપણાને (નપુંસકતા) પામે છે.

એ રોગવાળા પુરુષથી શીતળતા (ઠંડી), ગરમી, તેજ, ભુખ, તરસ, મહેનત, પીડા વગેરે થોડાંજ સહન થાય છે. તેના પગની

પિંડીઓ તથા સાંધા ઢીલા હોય છે.

તેનું બુદ્ધિબળ અને ઇંદ્રિયોની શક્તિ હીન હોય છે. મુખકાંતિ ફીકફી રહે છે અને જઠરાગ્નિ પણ થોડે ઘણે અંશે મંદ રહે છે. સાધારણ રીતે તે દીન સરખો દેખાય છે. જો કે આજના ફેશનના જમાનામાં કેટલાક ઉપરનો દેખાવ કરે છે.

જન્મથી મળેલી નપુંસકતા તથા વીર્યસ્થાનના છેદન કે મોટી ઇજા થવાથી આવેલી નપુંસકતા અસાધ્ય છે. તે માટે દવાથી કે ઉપાયો કરી શરીર તથા લક્ષ્મીનો વ્યય કરવો નહિ. અતિ વૃદ્ધાવસ્થા ન હોય તો બીજી ઘણે અંશે સાધ્ય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાની ભોગવવાના કોડ ન રાખવા. તેથી પોતાને શારીરિક અને માનસિક બન્ને રીતે નુકસાન થાય છે. લિંગ ઉશ્કેરાટ માટે કોઇપણ દવા વાપરવી નહિં. જેટલા જોરથી મનુષ્ય ઉત્તેજના અનુભવે છે તેટલા જોરથી તે પાછો પડે છે અને વધતી વયે આવી ઉત્તેજનની દવા લેતાં કે હરહંમેશ વધતી વયે અકુદરતી રીતે હસ્તદોષ કરતાં વીર્યપાત પછી તરતજ આંચકો લાગતાં લકવા જેવા રોગ લાગુ પડે છે અગર મગજની ધોરી નસ તૂટી જઇ મરણ થવાના દ્રષ્ટાંતો બનેલા છે. પુરુષ અગર સ્ત્રીએ સંયમના પાઠો (શારીરિક અને માનસિક) બાળપણથી શીખવા જરૂરી છે કે જેથી વાસના નિયમમાં રહે. અને પ્રૌઢ અને વૃદ્ધવયે ઇશ્વરપરાયણ થવાય. વૃદ્ધવયે અન્ય યુવાનના કે વાંદરાના વૃષણ થોડા મહિના જોર આપે છે પરંતુ છેવટે વૃધ્ધશરીર પોતાનું વાર્ધ્ધકય આગળ લાવે છે. પૈસાલોભી વૈદ કે ડોકટર પોતાની બીન-ઉપયોગી અને કોડીની કિંમતની દવા આગળ ધરે છે. આજે જે મોંઘી કિંમતે દેશી કે વિલાયતી દવા વેચાય છે તેમાં દવાની કિંમત ભાગ્યેજ કાંઇ હોય છે. એ તો જાહેર ખબરથી પૈસા કમાવાનો રસ્તો છે. આ માટે આયુર્વેદિક અનુભવસિધ્ધ દવાના પ્રયોગો નીચે આપ્યા છે.

આયુર્વેદિક ઉપાયો. (૧) જેઠીમધનું ચૂર્ણ એક તોલો લઇ તેમાં ૧॥ તોલો મધ તથા ૨ તોલા ઘી નાંખવું અને પાચન થાય તો ઉપર આશરે ૦॥ શેર ગાયનું દુધ પીવું.

(૨) જેઠીમધ, વાંસકપુર, પીપર, ભોયકોહળું, એ સમાન

ભાગે લઇ તેનું ચુર્ણ કરી એક તોલો ચુર્ણ બે તોલા સાકર સાથે ખાવું એમાં સહજ ત્રિફળા ચુર્ણ નાંખવામાં હરકત નથી.

(૩) ગળો, આમળાં, ગોખરૂં, એ ત્રણને સમાન ભાગે લઇ ચુર્ણ કરી એક તોલા ચુર્ણમાં બે તોલા સાકર અને બે તોલા ઘી નાખવું.

(૪) ધોળી ચણોઠીને છોડાં કાઢી દુધમાં રસાયણિકપાક કરી પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. પરંતુ ચણોઠી એ વિષ છે અને ખોટી ઉત્તેજના આપે છે તો અનુભવી અને બીનલોભી વૈદ્યની સલાહ લીધા વિના તે લેવી નહિ.

(૫) અફીણ, જાયફળ, જાવંત્રી એ ત્રણ ચીજ ૦। તોલો (સમાન) લઇ તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં ચાર કલાક સુધી ખરલમાં ઘુંટવી. તેની આઠ ગોળીઓ બનાવવી તેને સુગંધ મિશ્રિત કરી પાનમાં આપવી, વય અને શરીરના પ્રમાણમાં વૈદકિય સલાહથી પ્રમાણ કમી જાસ્તી કરવું પડે છે. અફીણ એ એક માદક ઝેર છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

(૬–૭) વજ, આસંધ, ગજપીપર અથવા તો વજ, ઉપલેટ આસંધ એ સર્વને સમાન ભાગે લઇ ચુર્ણ કરી ગાયના માખણમાં મેળવી તેનો લેપ કરવાથી લિંગ વૃદ્ધિ થાય છે.

(૮) ધોળા તથા લાલ કરેણની જડ લેવી તથા દારૂહળદર, ગજપીપર, નવસાર, અકલકરો, આંકડાનું મૂળ આ સર્વ ઔષધ સમાન ભાગે લઈ, પાણી સાથે વાટી તેનો લિંગ પર લેપ કરવાથી થોડી વૃદ્ધિ થાય છે.

(૯) અફીણ, વછનાગ, ધરસનાં બીજ અને જાયફળ એ સર્વ સમાન ભાગે લઇ તેનું ચુર્ણ કરી ગાયના ઘીમાં મેળવી લિંગ પર લેપ કરવાથી કામવૃદ્ધિ થાય છે.

ઉપરના લિંગવૃદ્ધિના ઉપાયમાં થોડામાં જ સફળતા મળે એવી મારી માન્યતા છે. તંદુરસ્ત શરીર અને મન અને સંયમ સાથે પચવા પ્રમાણે શાકભાજી, ફળફળાદિ, ઘી, દુધ, અને ગોળ (ખાંડ

શરીર દ્રષ્ટિએ હિતાવહ નથી, ખાંડમાં પૌષ્ટિક તત્વેા ઘણાં કમી હેાય છે. દેખાવમાં સારી દેખાય એટલુંજ) થી પૌરુષ્ય આવશે અને શરીરસૌંદર્ય આવશે.

सौभाग्यपुष्टि शुक्र विवर्धनानि
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ।
कंदर्पवृद्धि जननस्तु हिताज्ययुक्त
दुग्धाहृते न मम कोपि मतः प्रयोगः ॥

૩૩. સવાલ : નપુંસકતાના કેટલા પ્રકાર હેાઇ શકે ?

જવાબ : સાધારણ રીતે સાત (૧) શારીરિક ખેાડને અંગે (૨) જન્મથી જ (૪) બાલવયે કે યુવાન વયે અતિ સંભેાગ કર્યાથી પ્રૌઢ વયમાંજ નપુંસકતા આવે છે. (૫) વૃદ્ધાવસ્થાને અંગે, વૃદ્ધાવસ્થામાં શકિત ઘટવાજ લાગે છે. અન્ય અવયવેાની માફક આ અવયવેા પણ એાછું અગર બીલકુલ કામ આપતા નથી. (૬) માનસિક કારણને અંગે. શારીરિક શકિતમાન હેાવા છતાં કેાઇ કારણને અંગે મગજમાં એવું ઠશી જાય છે કે પેાતે સ્રીસંયેાગ નહી કરી શકે. (૭) સ્વજાતિ જોડે કે સ્ત્રી જોડે અકુદરતી વ્યવહાર કરનાર, પશુ સંગથી કે વધુ હસ્તદેાષવાળા પણ આમાં સમાઇ જાય છે.

માનસિક ખેાડમાં એવેા પણ વર્ગ સમાઇ જાય છે કે જેને અમુક પૂર્તિએા થાય તેાજ સંતેાષ થાય. એમાં સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનેા સમાવેશ થાય છે. તેવેા પ્રસંગ આવ્યા સિવાય કે તેવા સાધનેા સિવાય સંયેાગ કરવાને તે અશકત બને છે. ગુપ્તભાગની શારીરિક ખેાડને અંગે કે જન્મની નપુંસકતા જવલ્લેજ માલમ પડે છે. લિંગની વિકૃત્તિ કે ઉત્થાપન નસેાનું ન હેાવું (lack of erectile-tissues) એ પણ સાધારણ રીતે કુદરતી ભાગ્યેજ હેાય છે. અકસ્માત–અંગે કે ગંદા રેાગેાને અંગે લિંગ કે વૃષણ કાપવાથી નપુંસકતા આવે છે. જ્યાં જ્યાં પુરૂષેાને રેાગિષ્ટ સ્ત્રી કે વેશ્યાનેા સંબંધ રહે છે ત્યાં ગેાનેારિયા કે ચાંદી જેવા ખરાબ રેાગેા થાય

છે અને લિંગ કે વૃષણુ છેદન કરવું પડે છે.

અશક્તિ–તાવ કે અન્ય કારણુને અંગે થેાડા વખત નપુંસકતા રહે છે. ચેપી રેાગેા ડાયેબીટીસ (મધુમેહ), પ્રેાસ્ટેડ ગ્રંથીનું વધવું, પેટનું વધવું, મેનનજાઇટિસ જેવા રાગેા લેાહીની વિકૃતિ વગેરેને અંગે પણુ નપુંસકતા આવે છે. સાધારણુ રીતે નિયમેામાં રહેતા પુરુષને ૫૦ વર્ષ પછી સંભેાગશક્તિ કમી થાય છે. અને ૭૫ વર્ષ પછી લગભગ નાશ પામે છે.

માનસિક આઘાત અંગે પુરુષ નપુંસક થાય છે. પેાતામાં શક્તિ હેાય પરંતુ સ્ત્રી પાસે જતાં શું થશે તે ખ્યાલે ઉત્થાપન થતું નથી અને માનસિક ઉશ્કેરાટ થાય. પાસે જાય અને પ્રયત્નેા કરતાં પણુ સંબંધ (પ્રવેશ) સાધી ન શકાય, અને આ પ્રવેશ ન સાધવાથી માનસિક આઘાત વધતેાજ જાય છે. આવા ઘણુા પ્રસંગેામાં સ્ત્રી જો પુરૂષને હિમ્મત આપે, પેાતે ઉત્તેજના આપે, તેની નબળાઇની મશ્કરી કે વાતેા ન કરે તેા પુરૂષ ઉ-તેજના પામી સંબંધ કરી શકે છે. એકાદ બે દાખલા આપું:—સારી ભણેલી અને કમાતી સ્ત્રી હેાય, પરંતુ શરીરે તંદુરસ્ત હેાય પણુ બુદ્ધિયે કમી હેાય, પુરૂષ આજના બેકારીના જમાનામાં ન કમાઈ શકતેા હેાય કે થેાડું કમાતેા હેાય તેા તેને લાગ્યા કરે છે કે પેાતાની પત્ની ચઢીઆતી છે, તેના પર વાસનામય આક્રમણુ કેમ થાય, તેની જોડે સંબંધ કેમ સધાય. પુરુષ કમાતેા હેાય છતાં નરમ હેાય, સ્ત્રી ભણેલી હેાય કે નહેાય પણુ પતિ પર રૂવાબ રાખતી અને વારંવાર તેને ઉતારી પાડતી હેાય અને પેાતાની કે સ્ત્રી જાતિની સરસાઇ બતાવવા માંગતી હેાય તેા તે માનસિક અને શારીરિક વાસના જાગતાં સ્ત્રી પાસે પહેાંચી શકતેા નથી. અને ઊંઘમાં હેાય અને જગાડતાં સ્ત્રી બૂમ મારી ઉઠે 'કેમ મને જગાડી' તેા ઉત્થાપન અને ઉત્સાહ બધાજ મરી જાય છે. આવે પ્રસંગે સ્ત્રી તરફથી ઉત્તેજનાની જરૂર છે. આવી પત્નીઓએ સરસાઇ ભેાગવવાની છેાડી દેવી જોઇએ. શાંત નહિ તેા સુખી દંપતીજીવન ગાળવું હેાય તેા એકબીજાને જાતીય સંબંધમાં નભાવી લેવું જોઇએ. પ્રેમના શબ્દેા પાસે બેસીને વાર્તાલાપ

પુરુષમાં હિંમત લાવે છે. એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ગમે તેવી ભણેલી ગણેલી અને બાહેાશ કે કમાઉ હેાય તેા પણુ તે સ્ત્રી છે અને સ્ત્રીને વાસના થવાનીજ. કહેવાતા સુધારાની ટેાચે પ્હેાંચ્યા પછી પણ પાશ્ચાત્ય દેશમાંથી વાસના કે જંગલીપણું કમી થયું છે ?—જરા પણ નહિ—બન્ને વધ્યાં છે. ઉપરના જેવા પ્રસંગેામાં પત્નીએ પતિને સ્નેહભર્યો આવકાર આપવાની જરૂર છે અને પેાતે ગમે તેવી સ્થિતિએ હેાય છતાં પતિની પત્ની છે અને સ્ત્રી છે. પહેલા પ્રસંગેામાં હિંદુ સ્ત્રી ઘણે ભાગે પતિ પાસે નરમ રહે છે અને પતિ આમ બીકને લીધે દુર રહેતેા હેાઇ ઝૂરાય છે અને શરમને લીધે તે પેાતાના આસમાનમાંથી ઉતરવાની ઇચ્છા છતાં મહામહેનત પડે છે. છેવટે અસહ્ય લાગતાં ‘ આવેાને ’ કહેવું પડે છે; અગર માંદગીનેા ઢોંગ કરવેા પડે છે. તેવી સ્ત્રીએ પુરુષને માનસિક ઉત્તેજના આપવીની જરૂર પડે છે. અને પુરૂષને લઘુતા લાગતી હેાય તેા તે ભાવના દુર કરાવવી નહિ તેા સંસાર ઝાંઝવાના જળ જેવેાજ રહેશે. બીજા પ્રસંગમાં સ્ત્રીએ માલીકપણાનેા ડેાળ કમી કરવેા જોઇએ. પુરુષ કે સ્ત્રીએ એક-બીજાના મિત્ર થઈ રહેવું જોઇએ અને એકબીજાને ખાનગીમાં કે કેાઈના દેખતાં ઉતારી પાડવા પ્રયત્નેા કરવા ન જોઇએ. આથી જ કામિક અને માનસિક એક સ્ત્રી પુરૂષની મૈત્રી જીવનભર ટકી રહે છે અને સંસાર સ્વર્ગ બને છે.

એક દાખલેા આપું: એક શરીરે સશક્ત અને સુખી પુરુષે એક અતિ સુંદર અને નાજુક યુવતિ જોડે લગ્ન કર્યાં. આ લાવણ્યમય કેામળ દેહ પર આક્રમણ ઇચ્છા છતાંય તે પુરુષ ન કરી શકયેા. તેને પેાતાના એક મિત્રને આ વાત કરી. તેના મિત્રે કહ્યું કે મને પહેલાં તમારી પત્નીનું હૃદય જાણવા દે. એ મારી બેન જેવી છે. એ તને ખાત્રી હશે. ત્રણે જણાં એકવાર વાત કરતા હતાં ત્યારે તેનેા પતિ કાંઇ કામ નિમિત્તે ખસી ગયેા. મિત્રે તે સ્ત્રીને પેાતાના મિત્રે શું કહ્યું તે શિષ્ટ રીતે કહ્યું. તે નીચે મુખે સાંભળી રહી. મિત્રે પુછ્યું કે તમારે દંપતી જીવન ગાળવું છે સ્ત્રીએ શરમથી હકાર આપ્યેા. તેને જણાવ્યુ. કે તમેજ પહેલ કરેા, લાડ કરેા, પ્રેમ કરેા, તેના પ્રત્યેક અંગ જોડે

રમત કરી વાસના ઉશ્કેરી મુકો. કોમળતા, તેમાં શું ? તમે સ્ત્રી છો અને સ્ત્રીની વાસના અને શકિત ધરાવો છે તે તેને કહો. પતિ ઉત્તેજીત થતાં તમારૂં જીવન સુખી થઇ જશે. અને તે લાવણ્યવતીએ સહજ શરમ બાજુ મૂકી. તેજ રાત્રિએ પતિ સાથે આનંદ ભોગવ્યો.

૩૪. સવાલ: લગ્ન પછીની જરૂરી સૂચનાને જાતીય વ્યવહારનું માર્ગદર્શન આપશો ?

જવાબ: લગ્ન બાદ પ્રથમ સંબંધ વખતે સ્ત્રી કે પુરૂષ એક બીજાની શારીરિક ખોડ કે શકિત પર ટીકા કરે તો તે અસર લાંબો સમય ભુંસાતી નથી. તેને અંગે પુરુષ અને સ્ત્રીને ઠંડાઇ આવે છે. પુરૂષની તે ભાવના અને મંદતાને Impotency અને સ્ત્રીની Frigidity કહે છે. સ્ત્રીની આ મંદવાસના માટે આગળ આવશે. આર્યાવર્તની સ્ત્રીઓને ભાગ્યેજ લગ્ન પૂર્વે અન્ય પુરુષ પ્રસંગ હોય છે. પરંતુ પાશ્ચિમાત્ય કે અન્ય દેશોમાં સ્ત્રીપુરૂષસહચાર તરફ ઘૃણા કે શંકાની નજરે જોવાતું નથી. (જો કે અંદરખાનેથી પુરૂષ—પોતાની પત્નીનું જાતિય શૈથિલ્ય કોઇપણ સંજોગોમાં સહન કરી શકતો નથી.) તે અંગે લિંગના નાનાપણા વિષયે સ્ત્રીની (પત્ની કે અન્ય કોઇ સ્ત્રીની) મશ્કરી કે ટીકા, કે ઓછા સ્તંભન વિષયે મશ્કરી કરવી કે બીજી કાંઇ શારીરિક અશકિત વિષયે.

આ ઉપરાંત શારીરિક કે ઘરની અસ્વચ્છતા, ભય, ગુસ્સો, વ્યવસાયમાં ગુંથાયલા રહેવું; સ્ત્રીના શરીરની અસ્વચ્છતા કે યોનિની દુર્ગંધ, સંતતિ નિયમન માટે વપરાત સાધનોની વાસ, સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાની ભીતિ, વીર્યપાત સિવાય લિંગ બહાર કાઢી લેવાની ચિંતા વગેરે સુગને લીધે, નપુંસકતા (તેટલા સમય માટે અને તે સ્થિતિ કાયમ રહે તો નપુંસકતા કાયમ રહી જવાનો ભય રહે છે) આવવાનો ભય રહે છે. આ ઉપરાંત પુરુષને વાપરવાના સાધનથી કેટલાકને ઉત્થાપન થતું નથી કારણ કે તેથી સ્ત્રી પુરુષના અંગનું એક બીજા સાથે ઘર્ષણ થતું નથી. આ આનંદ કમી થવાને અંગે ઘણા તે નાપસંદ કરે છે. સ્ત્રી પુરુષને સંબંધમાં સાથ ન આપે તો સમજુ પુરૂષ સ્ત્રીથી દૂર રહે છે અને અસંતોષને અંગે ઉત્થાપન પણ થતું નથી. તેથી

પતિપત્નીએ આવી ગેરસમજુતીથી દૂર રહેવાની, સ્વચ્છતા રાખવાની વગેરે ખાસ જરૂર છે. પતિપત્નીના સુવાના પાસે ઘોંઘાટ, ભીતિ કે દુર્ગંધ રહેવી ન જોઇએ. તે પણ મંદતા લાવે છે. એકજ ઓરડામાં પતિપત્ની મોટાં બાળકો સાથે સુવે તો (વચ્ચે કપડાનો પડદો હોય છતાં પણ) મોટો સંકોચ ઉભો થાય છે અને ઉભયમાં મંદતા આવે છે અને ગમે તેમ શાંત રીતે સંબંધ પૂરો કરવો પડે છે. જે વર્ગોમાં આમન્યા છે ત્યાં આવું બને છે. જ્યાં આમન્યા નથી ત્યાં વ્યભિચાર પ્રવર્તે છે, અને કોઇવાર ભૂલ થતાં ભારે સહન કરવું પડે છે. મુંબઈ, કલકત્તા જેવાં મોટા શહેરોમાં જ્યાં જો કે બે ઓરડીમાં સુવાનુ હોય ત્યાં આમ ઘણીવાર થાય છે, અને વખત જતાં નફફટાઇ અને સ્વચ્છંદતા યુવાન પતિ પત્નીમાં આવી જાય અને આના છેવટનાં પરિણામ ઘણાં ખરાબ આવે છે અને આવી સ્વછંદતાં ફાયદા કરતા નુકશાન જ વધારે કરે છે. એટલું જરૂર સમજી લેવું કે જે સમાજમાં, જ્ઞાતિમાં કે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સ્વચ્છંદી અને નિર્લજ્જ થાય છે ત્યાં પડતીના પગરણનાં મંડાણ થાય છે. દુઃખની વાત છે કે કહેવાતો સુધરેલો વર્ગ આ સ્વચ્છંદતાને સુધારો સમજે છે. અને સ્વચ્છંદતામાં ઘણે ભાગે સ્ત્રી કે પુરુષના પગ લપસે છે..અને પોતાનો સંસાર વણસી જાય છે. સમાજના આવા અને આર્થિક એવા કેટલાય પ્રસંગો સ્ત્રી અને પુરુષની કામુકવૃત્તિ પર અસર કરે છે.

શીઘ્રપતન થતું હોય તે એમ ધારી લે કે પોતાની સ્ત્રી તેને માટે શું ધારે ! નાર્મદ તો ન ધારે ! તે પણ જાહેરખબરની દવાઓથી શરીરની સત્યાનાશી કરે છે, અગર વેશ્યાના ફંદામાં ફસે છે અને સર્વનાશ નોંતરી લે છે. ઘણીવાર એવું બને છે વેશ્યા કે અન્ય સ્ત્રી જોડે વ્યભિચાર કરનાર સ્વપત્નીને સંતોષી શકતો નથી

સ્વજાતિથી વિક્રીડા કરનાર સ્ત્રીથી સુયોગ્ય સંબંધ સાધી શકતો નથી અને ઘણીવાર તે તેમાં નાસીપાસ થઈ જાય છે. અતિયુવાન બાળકો સરખેસરખા તરફ તેનું મન વળે છે. બોર્ડિંગ હાઉસમાં જ્યાં યુવાન છોકરાઓ સાથે રહેતા હોય અગર ઘરનું વાતાવરણ ઉપર કહ્યું તેમ હોય ત્યાં આવું બને છે. કોલેજ કે સ્કુલની બોર્ડિંગમાં કે જ્યાં ફક્ત

યુવતિઓજ રહેતી હોય ત્યાં યુવતિઓ આપસમાંજ સંબંધ કરે છે (યોનીઘર્ષણ, આંગળી કે અન્ય વસ્તુથી ઘર્ષણ કે એક બીજીના ઘુંટણ સાથે ઘર્ષણ કરે છે) અને પછી તે યુવતીઓ ભાગ્યેજ પતિસુખ આનંદથી અનુભવી શકે છે. સ્ત્રીઓની મંદતા વિષે આગળ પર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવશે. પુરૂષોમાં, સ્વયંભોગીમાં કેટલાકને વિચિત્ર ખાસીયતો હોય છે અને તેવો સંબંધ કર્યા સિવાય તેમને ઉત્તેજના થતી નથી, પણ તેવો વર્ગ થોડો જ હોય છે. સ્વજાતિ સંયોગ સિવાય ભાગ્યેજ તેમને ચેન પડે છે. અને ધીમે ધીમે નપુંસકતા તરફ દોરાય જાય છે. આમાં એવા લોકોનો પણ સમાવેશ થાય છે કે વિરૂદ્ધ જાતિના (સ્ત્રી-પુરૂષ) હોવા છતાં ય કુદરતી સંયોગથી પરામુખ રહે છે—પસંદ કરતા નથી. અગર કરી શકતા નથી. તે કોઇ પણ જાતનું કુદરત વિરૂદ્ધ આચરણ કરે છે.

બીજા આપણે જેને કવિ કલ્પના કહીએ છીએ તેવા ભાવનામય સ્ત્રી પુરૂષો હોય છે. જાતિ સંબંધને તે હલકો ગણે છે. વેદાંતિયાં કે કલ્પાનાતીત તેવાં સ્ત્રી પુરુષો સંબંધથી દૂર રહે છે. જાણે નિર્દોષ હોય અને જગતને તેમ દેખાડવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેમ તે રહે છે. પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં તો તે સ્ત્રી-પુરૂષની મિત્રાચારી બનાવવા ચુંબન અને આલિંગનનો એકાંતમાં સ્વાદ લે છે અને ઘણે ભાગે સ્ત્રીજ એમાં જાતિ સંબંધથી વિરૂદ્ધ હોય છે. પુરુષ તેને ચાહતો હોય (સુંદર હોય તો તે) તેને છોડવા ઇચ્છતો નથી. અને આ મિત્રાચારીમાં (platonic friendship) તૈયાર થાય છે. સ્ત્રી પણ તેને ચાહતી હોય છે પરંતુ સંબંધને ઘૃણિત અને મનુષ્યત્વની નીચે ગણતી હોવાથી તે માટે તે તૈયાર થતી નથી. અને પોતાનો પુરુષ મિત્ર બીજા પાસે ન જાય તેની તે સખત તકેદારી અને તાકીદ કરે છે. તેને ઉત્તેજના થતાં તે કોઈ જાતનું શુદ્ધ પ્રેમનું ભાષણ આપી તેનું સાંત્વન કરે છે અને પુરુષને અતિ ઉત્તેજના થતા તે પોતાને હસ્તે હસ્તદોષ કરે છે અને વીર્યપાત કરાવે છે, પરંતુ જાતીય સંબંધ થવા દેતી નથી. યુગલ ભાગ્યેજ હોય છે, અને જો આવેશના જોશમાં સંબંધ થઇ જાય તો પછી થોડો વખત પશ્ચાત્તાપ કરે છે અને જેમ બને તેમ પુનરા-

વર્તન થાય છે અગર તો બન્ને પુનરાવર્તનના ભયે એક બીજાથી અલગ થાય છે. જો પુરુષના બળથી સ્ત્રી પર આક્રમણ થયું હોય અગર સ્ત્રીના હાવભાવથી પુરુષ લોભાયો હોય તો જેના પર પ્રલોભન થયું હોય તે ગુસ્સાથી કે શાંતિથી ચાલ્યો જાય છે. આ તો ભાગ્યે જ બને એવી વાત.

બીજો એક એવો જુજ વર્ગ છે કે જે કોઇના નગ્ન કે અર્ધ નગ્ન શરીર પર જુલમ કે શારીરિક ઈજા થતી જુવે તો જ તેનામાં કામ ઉદીપ્ત થાય છે. ઉત્તર એશીયામાં એવો ચાલ હજી યે છે કે પતિને કન્યા પક્ષ તરફથી એક ચાબુક ભેટ આપવામાં આવે છે અને પુરુષ તેના પર પ્રહાર કરે તો જ સ્ત્રી પ્રેમ કરતી થાય છે. જો કે બધા પ્રસંગોમાં સ્ત્રી ત્યારે જ પ્રેમ કરે છે એવું કાંઇ નથી. આપણે ત્યાં કયાં ચૌદમા રતનની પ્રથા કોઈ કોઈ ઠેકાણે જોવામાં આવતી નથી? અને સ્ત્રીને કામિક કે માનસિક રીતે તાબામાં રાખવાની પ્રથા કયા દેશમાં નથી? આનો અર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીએ પોતાનું ગૃહક્ષેત્ર છોડી ગમે તે બ્હાને સ્ત્રીઓએ સ્વતંત્રતાને બહાને બહાર રખડવા નીકળી પડવું અને સ્વચ્છંદતા અને નિર્લજતાને નિમંત્રવી. જયારે સ્ત્રી પુરુષ બંન્ને કહેવાતા સુધારાની ચાલે ચાલશે ત્યારે સંસારમાં 'ગૃહ' જેવી સંસ્થા નહિ રહે.

ચાબખાનો માર મારવાની પ્રથા યુરોપમાં વધુ પ્રમાણમાં હતી અને કોઇ પણ નજીવા કારણસર માલિક (ઉમરાવ, રાજા, પાદરી, મુખ્ય સાધુડી વગેરે) નો ગુન્હો થયો હોય અને માલીક નગ્ન શરીર પર ચાબખા મારી પોતાની ગુપ્ત ઇચ્છા સંતોષવાનો શોખીન હોય તો આ જુલમ કરે છે. જુલ્મથી પોતાને કામનો ઉતાર આવે છે. સંબંધ વખતે પુરૂષે સ્ત્રીને બચકાં ભરવાં કે સ્ત્રીએ પુરુષને તે પણ આવી એક ભાવના છે અને તેમ ન થાય તો કામમાં ઉગ્રતા રહેતી નથી.

કેટલાક પુરુષોને જો સ્ત્રીએ સંબંધ વખતે અમુક જાતનો પોષાક પહેર્યો હોય અગર અમુક વાસ તેના શરીરમાંથી આવતી હોય કે અમુક જાતનો ઓરડો કે પલંગ હોય તોજ કામેચ્છા જાગૃત થાય છે નહિ તો નપુંસકતા જેવું જ.

કેટલાકને સ્ત્રીની અમુક વસ્તુ પાસે હોવાથી કે તેના અમુક ભાગના દર્શનથી જ કે અમુક ક્રિયા જોવાથી વીર્યપાત થઇ જાય છે. અને લાંબા વખતે તે નપુંસક થાય છે.

બારીક વસ્ત્ર સાથે ભીનાં કપડાંવાળી સ્ત્રી, કેશ સમારતી યુવતી, કે સ્તન કે યેાનિ દર્શન, કુદરતી હાજત પુરી કરતી અવસ્થામાં સ્ત્રીનાં દર્શન, કપડાં બદલતી યુવતી કે અન્ય સ્ત્રી પુરૂષના સંયેાગ દર્શન આભાસ કે કલ્પના વીર્યપાત લાવી મૂકે છે. આ હીન દશા કહેવાય છે. તેવીજ રીતે પશુ પક્ષીની ક્રીડા અને પશુ પક્ષીના જન્મનેા દેખાવ ઉત્તેજના સાથે વીર્યપાત કરાવે છે. આ ઉપરાંત પશુ પક્ષી જોડે અકુદરતી સંબંધ કરનાર પુરુષેા પણ લાંબે વખતે રેાગી અને નપુંસક થાય છે આવી કુટેવેાથી સ્ત્રીઓ પુરુષને સાથ આપી શકતી નથી.

૩૫. સવાલ : વેશ્યાગમન અને નપુંસકતાને શેા સંબંધ ? રેાગથી બચવા શું કરવું ?

જવાબ : તમને ખબર છે કે ૧૦૦ માંથી નેવું ટકા કે ઉપર વેશ્યાગામી પુરુષેા ગેાનેારીઆ, પ્રમેહ, ચાંદી, જેવા ગંદા રેાગેાના ભેાગ બને છે. અને તે રેાગને શરૂઆતમાંજ જો જડમૂળથી કાઢી નાખવામાં ન આવે તેા આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. વીર્ય દુષિત થવા માંડે છે અને રક્ત દુષિત થતાં શક્તિ હણાઈ જાય છે. આ ઉપરાંત પુરુષ પેાતાની પત્નીને રેાગી અને વાંઝણી બનાવે છે. વેશ્યાગમનને હું માનસિક વિકૃતિ અને સમાજના બંડ તરિકે એાળખું છું અને એ સામાજીક બંડ કરનારને શાસન ભેાગવવું પડે છે. તમારા એ બંડથી જો તમારામાં વિકૃતિ–રેાગ–આવ્યેા હેાય તેા ત્રણ વર્ષ તમારે સંયમ પાળી પરહેજી સાથે સારા બીનલેાભી ડેાક્ટરની દવા કરવાની જરૂર છે. છતાંય તમારૂં બંડ ચાલુ રહે, વિવિધતાનેા શેાખ રહેતેા હેાય (પત્ની અને બાળકેા છે તે કાંઇ તમે જણાવ્યું નથી. તે હેાય તેા સુંદર અને આદર્શવાદી બાળકેાનાં માતાપિતાએ આદર્શ દંપતી થવાની જરૂર છે.) તેા થેાડી ઘણી સાવચેતી રાખેા. છતાં સંયમ ન જ રહી શકે તેા કેાઇ પણ વેશ્યા કે વ્યભિચારી સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરતાં પહેલાં તેને

ન માલમ પડે તેવી રીતે ગુપ્ત ભાગમાં સફેદ બારીક મીઠાની સહજ ભૂકી નાંખો. જો તે ચીસ પાડી ઉઠે કે તેને બળતરા થાય તો સમજી લેવું કે તેને કોઈ ખરાબ રોગ છે અને તમારે જે આપવાનું હોય તે (તમારી Visiting fee) આપી કાંઇ બહાનું કાઢી પલાયન કરી જાવ. મીઠાનો ટેસ્ટ, વગર દર્દે સહન કરી શકે તો તે બીનરોગી લગભગ સમજી લેવી, જો કે સંપૂર્ણ અંશે નહિજ. તરતનો ચેપ હોય તો જાણવું મુશ્કેલ પડે છે માટે બારીક લેટેક્ષના સીધ વાપરવા. એક સીધ (પુરુષના રબરના ફુગા) બીજીવાર નહિ. ખાસ કરીને વેશ્યા કે ચેપી રોગનો ભય હોય તેવી સ્ત્રી જોડે એક સીધનો બે વાર ઉપયોગ કદી ન કરવો. સંબંધ બાદ ગુપ્ત અંગ અને આજુબાજુના ભાગ કારબોલીક સાબુથી તે તમારી સ્ત્રી સાથીને ત્યાંજ ધોઇ નાંખવા. તમે લખો છો કે આવા કામ માટે પાણી કેમ મંગાય? જો કે એવું કામ કરવાને તમને શરમ ન આવી તો પાણી માંગવાને શા માટે! પહેલાંથી પાણીની વ્યવસ્થા તેની પાસે માંગી લ્યો કે પૈસા લીધા પછી બીજા ઘરાકની ઉતાવળમાં તમને ના કહે નહીં. એ ઉપરાંત કોઇ પણ સંશય ભરેલી સ્ત્રી સાથે આસનનો ઉપભોગ ન કરવો. નહિ તો લિંગના છિદ્ર વાટે જંતુ અંદર જતાં તમે રોગી થઈ જશો. થોડું પરમેંગનેટ પોટાશ જોડે રાખો અને તે ધોવાના પાણીમાં નાંખો. સ્ત્રીએ પણ સંયોગ પહેલાં અને પછી બે વાર પરમેંગનેટ પોટાશ કે ફટકડીના પાણીથી યોનિ સાફ કરવાની જરૂર છે કે પુરૂષનો ચેપ ન લાગે. અને સાઇઝ પ્રમાણે પેસરી વાપરવી જરૂરની છે. જેને બાળક ન થયા હોય તે યુવતીને નાની સાઇઝ (નં. ૧) અને બાળક થયા હોય તો નં. ૨ ની (વચલી સાઈઝ) બરાબર થશે. પેસરી માટે ડોકટર કે નર્સની ભાંજગડમાં ન પડશો. તે તમારી પાસે નકામા પૈસા ઝુંટવી લેશે. એ બેસાડવી ઘણી સહેલી છે અને દરેક પેસરી જોડે સૂચના આવે છેજ. થોડાજ દિવસ સહજ અગવડ પડે છે પછી કાંઈ નહિ. સંબંધ બાદ ૧૨ કલાકે પેસરી કાઢી પોટાશના પાણીથી સાફ કરી નાખવી. સ્ત્રી કે પુરૂષ માટે સ્વચ્છતા અને ખુલ્લી હવામાં ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ આરોગ્યતાનો પહેલો નિયમ છે. સ્વાસ્થ્યવાળો સચેત પુરૂષ ભાગ્યેજ નપુંસક હોય છે.

૩૬. સવાલ : નસીરાબાદથી એક ગુજરાતી ભાઇ લખે છે:–

(૧) પુરૂષોને અનેક સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરવામાં કાંઈ નુકશાન છે કે ? (૨) મારી વય ૨૨ વર્ષની છે. મારા લગ્ન થયાને છ મહીના થયા છે અને કાયમ મને સ્ત્રી સંબંધનો ખ્યાલ રહે છે. (૩) સ્ત્રી સંબંધના કેટલા પ્રકાર છે ? અને કયું આસન સારૂં કે જેથી બંનને તકલીફ ન થાય. (૪) સ્ત્રીને ગર્ભ રહે તેનો (દવા વગરનો) શું ઉપાય ?

જવાબ : જાતીય જીવનનાં અનેક પુસ્તકો અને ચોપાનીયાં વાંચતાં મનુષ્યને ગુંચવણ ઉભી થાય છે. અને હું ધારૂં છુ કે આપે કેટલાંક જાતીય વિષયનાં ગુજરાતી કે મરાઠી ચોપાનીયાં વાંચ્યાં હશે. મુકત સહચારની હિમાયત કરનાર તે ચોપાનીયાંઓ ફકત જાતિ નાશનેજ રસ્તે લઇ જઈ રહ્યાં છે. તે પાશ્ચાત્ય સમાજ સુધારા પરથી તમને સમજાશે. તેવા એક માસિકવાળાને પુછવામાં આવ્યું હતું કે તમારા ઘરની સ્ત્રીઓ પર કેમ ઘડો બેસાડતા નથી? ત્યારે તે ભાઈ તેમની મરજીની વાત કહી જવાબ ઉડાડી દીધો. સમાજ સુધારો કે કુધારો પોતાના ભોગ સિવાય શકય બનતો નથી. જાતીય પ્રશ્ન અને વિષય માટે વધુ રસ છે ધારી કેટલાંય ચોપાનીયાં દ્રવ્ય પ્રાપ્તિ અર્થે નીકળ્યાં હતાં અને તેમાંનાં ઘણાં બંધ પડી ગયાં છે. યુવાન યુવતીઓને ગલીપચી થાય (વાસના, ઉસ્કેરાટ) કે બીભત્સતાનું વાતાવરણ થોડી મીનીટો જમાવી જાય તેને જાતીય સાહિત્ય કહેવું એ ભૂલ છે. આ વિષેની ન્હાનાં બાળકોને સાધારણ માહિતી ૧૨ કે ૧૪ વર્ષે જરૂરી છે. કે જેથી દુરૂપયોગથી બચી બીજા લોકોથી ગેરરસ્તે દોરાય નહિ. બાકીની માહીતી યુવાન વય થયા બાદ નહિ તો બિભત્સ ચિત્રો અને વાર્તાઓ ને મુકત સહચારની કથાઓ અને સમર્થન, સ્તંભન અને સ્ત્રી વિષેની વાતો ફાયદો કરતાં નુકસાન વધુ કરશે. સંસ્કાર અને ઘરનું શુદ્ધ વાતાવરણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આજે બેકારીના જમાનામાં નાની વયે નોકરીએ જવું પડે છે અને ત્યાં દેશ પરદેશમાં નાના યુવાનોને સાહિત્ય શું વાંચવું કે મિત્રાચારી કોની કરવી તેની ગમ પડતી નથી અને ગમે તેવા સહવાસમાં આવી ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય છે. લગ્ન કરેલા (વગર લગનવાળા પણ) ને બાદ પરદેશ એકલા નોકરીએ નીકળેલા, થોડી

કમાઇને અંગે પત્નીને બોલાવવા અશક્ત, મિત્રવર્ગ સારો ન મળવાથી વેશ્યાના ઘર તરફ વળે છે અને પોતાનું અને પોતાની પત્નીના શરીરનું સર્વનાશ કરી લે છે. અને જો સંસ્કાર તેને આગળ પડતું પગલું લેવા ન દે તો તેના વિચાર અન્ય સ્ત્રીઓ માટે કાંઇ કાંઈ કલ્પના બાંધે છે અને છેવટે પડતા મૂકે છે.

(૧) આગલા સવાલમાં મેં જણાવ્યું છે કે અનેક સ્ત્રીઓ સાથેનો સહચાર એ એક ખંડવૃત્તિ છે અને બધાય એ વૃત્તિ સેવે તો સંસાર સંસ્થા જેવું કાંઇ જ રહે નહિ. પ્રેમ રહે નહિ. તમે ઉગતા યુવાન છો પણ બીજાં ૧૦/૧૫ વર્ષ પછી તમારી બુદ્ધિ કાંઈ બીજુંજ કહેશે. પતિ અને પત્ની એક સરખો આદર્શ સેવે તોજ સંસાર સુખી થાય. ભ્રમર જેવી વૃત્તિ કોઇને સુખી નહિ કરે. આ ઉપરાંત આમ મુક્ત સહચારમાં મનુષ્યે પોતાને પશુ સાથે સરખાવવાની જરૂર નથી.

(૨) मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः એ સૂત્ર આપને માલમ હશે. સંયમ પાળતાં શીખો. પત્નીને સીતા બનાવવાની ઇચ્છા રાખનારે પોતે રામ થવાની જરૂર છે. તમે હજી ઉગતા યુવાન છો. એક આદર્શ પતિ અને પિતા થનારે નીતિ, સદાચાર અને સંયમ પાળવા ઘટે. ત્યારેજ શરીર અને આત્માનો વિકાસ થશે અને દેશની ઉન્નતિ થશે. સ્વાર્થી, વ્યાપારી સબંધ વગરની અને વાસનાથી ઉદ્‌ભવતિ પ્રજા કદી સ્વતંત્ર થઇ સાંભળી છે કે ?

(૩) ઘણાય પ્રકાર છે. પરંતુ ગમે તે આસન લેવાથી સ્ત્રી પુરૂષને (વધુમાં સ્ત્રીને) શારીરિક નુકશાન થાય છે અને કેટલીકવાર તે તરફ ઘૃણા આવે છે. પરંતુ સ્વમત વગરની હિંદી સ્ત્રી પોતાનો અણગમો ભાગ્યેજ જાહેર કરે છે. સ્ત્રીની આ ત્યાગભાવના તરફ પુરૂષે વિચાર-દૃષ્ટિથી જોવું ઘટે. તમારી જાણ માટે કહી દઉં કે સાધારણ રીતે Man Superior આસન સારૂં છે. તેથી સ્ત્રીના ભાગોને નુકશાન થતું નથી. તેમાં સ્ત્રીના શરીર પર બોજો વધુ પડતો ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું.

(૪) સંતતિ નિયમન માટે તમારે કે તમારી પત્નીએ કોઇપણ

જાતની દવા ન ખાવી. એવી કોઇપણ દવા ખાવાથી સંતતિ નિયમન થતું નથી. એ ફક્ત પૈસા કમાવવાની જાહેરાતો છે. સંતતિ નિયમનના સાધનો વેચનારાઓ પણ તેવી દવાઓ અને ચોપડીઓ વેચે છે, તેમાં પણ ન પડશો. સંયમ એજ ખરૂં સંતતિનિયમન છે.

સંબંધ પહેલાં ફટકડી અગર પરમેંગનેટ પોટાશના લોશનથી સ્ત્રી પુરૂષે પોતાના ગુપ્ત ભાગો સાફ કરવા.

૩૭. **સવાલ** : મારી ૧૫ વર્ષની વયે મને પિશાબ કરતી વખતે બળતરા થવા લાગી. એક વૃદ્ધ પુરૂષે મને કાંઇ દવા લેવાનું કહ્યું. પ્રમાણની બરાબર ખબર નહિં. મને એમ લાગ્યું કે કોઇ ચેપી રોગ છે કારણ કે તે પહેલાં મેં એક છોકરી જોડે અયોગ્ય કામ કર્યું હતું. દવાથી ઉલટો મને ત્રાસ થયો અને પિશાબમાં વધુ બળતરા થવા લાગી અને થોડે થોડે દિવસે થવા લાગી. ચેપને કાઢવા માટે મેં મારી જાતે પોટેશયમના સોલ્યુશનની પીચકારી લીધી પણ મને કાંઇ બળતું લાગ્યું. ડોકટર નજીક ન હતો એટલે કોઇ પાસે ઇંજેકશન લીધા. પરૂ કે કાંઇ નીકળતું હતું તે બંધ થઇ ગયું પરંતુ બળતરા થાય છે. મારી વય ૧૯ છે અને મારે લગ્ન કરવાં છે. કાંઇ ચેપી રોગ છે ?

જવાબ : જો છોકરી નિર્દોષ હોય અને સાધારણ એકવારનો સંબંધ હોય તો હું નથી ધારતો કે કાંઇ ચેપી રોગ હોય; નહિ તો આટલા વખતમાં વધી ગયો હોત. વારંવારની પિચકારીથી યુરેથ્રા (લિંગની ઉપરનો ભાગ)માં સોજો હશે કે સહજ ઘા પડયો હશે. બરાબર સારી સલાહ લીધા સિવાય ઇંદ્રિય જોડે રમત કે જાતે દવા કરવા બેસી જવું નહિ. મારા ધારવા પ્રમાણે તમને ચેપી રોગ નથીજ. ઇંદ્રિયના ખાસ વિશ્વાસુ અને બીનલોભી ડોકટરને બધી હકીકત કહી સલાહ લો. ખાસ કાંઇ ભય જેવું નથી. તમને ઠીક થઇ જશે. ડોકટર સિવાય પોતાની ઇંદ્રિયના બારીક છિદ્રમાં દવા કરવાની આશાએ પિચકારી કે કાંઇ અંદર મૂકવું નહિ.

૩૮. **સવાલ** : ૨૧ વર્ષની મ્હારી વય છે. લગ્નને થોડા જ માસ થયા છે. મને શીઘ્રપતન થાય છે અને મને લાગે છે કે પત્નીને સંતોષ

થતો નથી. મને પહેલાં હસ્તદોષની ટેવ હતી. પિશાબની પણ ઇચ્છા ઘણી રહે છે.

જવાબ : હસ્તદોષની ટેવવાળાને શીઘ્રપતન જલદી થાય છે. તમારે નીચે પ્રમાણે કરવું; (૧) માનસિક કાબુ લાવવો. (૨) વર્ષ લગી અઠવાડિયામાં એકજ વાર સંબંધ કરવો. (૩) બીડી, ચાહ, કોફી, દારૂ કે માદક પદાર્થો, બીભત્સ સાહિત્ય અને ચિત્રો જોવાં બંધ કરવાં. (૪) હસ્તદોષ પર પાણી મૂકવું. (૫) શીઘ્રપતન થશે એ બાબતનો ખ્યાલ જ મનમાંથી કાઢી નાખો. (૫) કોઇ સારા ડૉકટર પાસેથી Triple Bromide પ્રમાણસર લો. અને અઠવાડિક સંબંધના વખતે સંબંધ પહેલા બે કલાક પહેલાં એ દવા લો. હું ધારૂં છું કે તમે બંને સુખી થશો. ઉપરાંત આટલી ન્હાની વયે સંતતિની જવાબદારી ન લેશો.

૩૯. સવાલ : એક વીસ વર્ષના યુવાન વધરાવળ માટે પુછાવે છે. એમનાં લગ્ન ટુંક મુદતમાં થવાનાં છે.

જવાબ : વૃષણમાં પાણી જોવાનું એક જાતનું યંત્ર આવે છે અને સોય આવે છે. આથી પાણી કાઢી લેવાય છે. ખાસ ઑપરેશન જેવું એમાં કાંઈ નથી પરંતુ પાણી કાઢયા બાદ આરામની જરૂર છે. અને ત્યારબાદ થોડો વખત લંગોટ પહેરવાની ખાસ કરીને ટેવ રાખવી એ રોગના અનુભવી ડૉકટરને જ બતાવવું. અમદાવાદ કે કદાચ રાજકોટની હોસ્પીટલમાં તમારી સારવાર થઇ શકશે. પાણી કાઢવાની રીત તદ્દન સહેલી છે. વધરાવળ થવાનું કારણ ન જણાવ્યું. અનુવાંશિક છે કે કેમ તે પણ કહ્યું નથી. કોઇપણ ચોપડવાની દવા ફાયદો નહિ કરે. તે પાછળ પૈસો બગાડશો નહિ. મારા ધારવા પ્રમાણે લગ્ન તમે નાની વયે કરો છો. જેવી જેની ઇચ્છા. પરંતુ ઉપરનાં પ્રશ્નના જવાબનાં છેલ્લાં બે વાક્ય ધ્યાનમાં રાખશો.

૧૫–૧૬ વર્ષની કન્યા અને વીશ વર્ષનો કુમાર આજના બેકારીના જમાનામાં માતા પિતા થાય એ હું યોગ્ય માનતો નથી.

૪૦. સવાલ : ૬૦ વર્ષની મ્હારી વય અને બે વાર મ્હારાં

લગ્ન થયાં હતાં. લગભગ ૩૦ વર્ષની વયે મને ગોનોરીઆ લાગુ પડયો અને લાંબી સારવારથી સારૂં થઇ ગયું. આજે લગભગ ૧૫ વર્ષથી હું નપુંસકજ છું એમ કહો તો ચાલે. બીજે કોઇ રસ્તેથી વીર્ય જતું હશે ? ઇંદ્રિયની આજુબાજુ પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. હોસ્પીટલમાં હતો ત્યારે સળીથી (catheler) પિશાબ કરાવવો પડતો હતો. ઘરે આવ્યા પછી થોડીવાર ગરમ પાણીમાં બેઠા પછી પિશાબ થાય છે. મારા એક પગને પણ ઇજા છે.

જવાબ : મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી અષ્ટિલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથ) મોટી થઇ ગઇ છે. નપુંસકતા કમી કરવા વગર સમજે હદની બ્હાર અષ્ટિલાની ચંપી કે એવા રોડ (ધાતુ કે લાકડાના સાધન) તો વાપર્યા નથી ને ? સમજ્યા વગર અષ્ટિલા અને ગુપ્ત ભાગોની ચંપી નુકશાન કારક થાય છે. આવા રોગીને ગરમ પાણીથી આરામ લાગે છે, પરંતુ પૂરો નાહિ જ. હોસ્પીટાલમાં સળી લેવી પડી એનું કારણ એ કે કેટલાકને ટેવને લીધે સુતાં પિશાબ થતો નથી. કોઇ સારા અને ગુપ્તાંગોનાં ખાસ ડોકટરને બતાવો અને તેની સારવાર કરો. ડોકટર નપુંસકતા કે અન્ય માટે શસ્ત્રક્રિયા કરે તો પણ આ વયે તે ઇષ્ટ ગણું નહિ. એ ક્યારે કે તમને બહુ તકલીફ થતી હોય તો ગરમ પાણીથી કામ થતું હોય તો અન્ય ઉપાય શા માટે ? હું ધારૂં છું કે તમારા રોગ અને અષ્ટીલાની ચંપી (Massage) કરે તો કાંઇ સુધારો થાય. ગમે તેના હાથમાં ન પડશો.

ઉપરાંત તમારી વય હવે તો મોટી ગણાય અને આ વયે પુરુષાતનની અને જોમની આશા રાખવી એ લગભગ વ્યર્થ જેવી. એ કયારે કે જ્યારે મનુષ્ય નાનપણ અને યુવાનીથી નિયમિત અને સંયમી (પ્રમાણસર સંબંધ) હોય, યોગ્ય આહાર (યોગ્ય એટલે ઘી–મિષ્ટાન્ન નહિ) હોય તો તમારી વયે પણ સાધારણ પુરુષાતન રહે. નવા વૃષણનાં ઓપરેશન અહિં સારાં થતાં નથી અને થાય છે ત્યાં કાંઇ કાયમી ફાયદો જણાયો નથી. માટે તે ભાંજગડમાં ન પડશો. અષ્ટિલાના સુધારાથી તમને થોડો ઘણો ફાયદો થશે.

૪૧. સવાલ : Saltpetre વાસનામાં મંદતા લાવવા વાપરૂં

તો શું ? તે કેટલી લેવી ? બીજા કયા લેવા ? ઓપરેશનથી નપુંસકતા આવે કે ? અને વૃષણ કાઢયા પછી પણ પુરુષત્વ રહે ?

જવાબ : Salt petre વાપરવી એ ઇષ્ટ નથી. એ ખ્યાલ છોડી દેશો. Triple bromide થોડા પ્રમાણમાં (નાની ચપટી જેટલો લેવો) મંદતા આવશે. આયુર્વેદની થોડી દવા આગળ મેં લખી છે. છતાંય એટલું જાણી લેવાની જરૂર છે કે વારંવાર મંદવાસના કરવાની દવા શારીરિક નુકસાન થોડું ઘણું કરે છે પછી ભલે તે સ્રી હોય કે પુરૂષ. હદ બહારની અદમ્ય વાસના હોય તો વાત જુદી. પરંતુ તે વખતે પણ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ કરી દવા વધારે ઓછા પ્રમાણમાં અપાય છે. પુરૂષને જાતિવિહીન કરવા માટે વૃષણ કાઢી નાંખવામાં આવે છે, વાસના કમી કરવા નહિ. ખાસ કારણ સિવાય ડોકટર આ ઓપરેશન નહિ કરે.

તમને સંતતિ કે કોઇ સ્રીને તમારા સહવાસથી સંતતિની બીક હોય તો વૃષણની બાજુએથી નસ કાપી બાંધી લેવામાં આવે છે. (Vas deferens) ફક્ત બે બાજુએ ન્હાનો કાપ મુકવામાં આવે છે અને ફક્ત બે ત્રણ દિવસજ હોસ્પીટલમાં રહેવાની જરૂર છે. પરંતુ ડોકટર સારો જોઇએ. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તમારે બાળકો ન જોઇએ અને તમારી પત્નીને જોઇએ તો તેની હરકત કાયદેસર ચાલી શકે. આ ઓપરેશનનો ખર્ચ થોડો આવશે અને ખાસ દર્દ નહિ થાય. તમારામાં થોડી ઘણી સહનશકિત હશે તો કલોરોફોર્મ આપવાની જરૂર નહિ પડે. એટલો ભાગ બહેરો કરી શસ્રક્રિયા થાય. હોસ્પીટલમાંથી આવ્યા પછી પંદર દિવસ ઘેર હીલચાલ વગર આરામ લેવાની જરૂર છે. પીવાની દવાથી નપુંસકતા ખાસ આવે (શરીરને અતિનુકસાન કર્યા વગર) એવી માન્યતા છે અને છતાંય તે દવાનો ફાયદો ન થાય. X–Ray થી એકાદ વર્ષે નપુંસકતા આવે છે. Vasdeferens ના ઓપરેશનથી યોગ્ય ઉત્થાપન ચાલુ રહેશે પરંતુ સંતતિ નહિ થાય.

૪૨. સવાલ : શરીરની અંદરની કઇ ગ્રંથીઓ પુરુષત્વને અસર કરે છે ?

જવાબ:અંદરની ગ્રંથીઓ (1) pituitary (2) Thyroid (3) Parathyroid (4) Adrenal (5) Pancreas. (6) Gonads.

(૧)Pituitary–મગજની નીચે આવેલી ગ્રંથીથી કામવાસનાને માનસિક ઉત્તેજના આપે છે. આમાં રસ ઓછો વધતો હોય તો મનુષ્ય નાનો મોટો રહે છે. માનસિક ઉત્તેજન અને મંદતા, ઋતુસ્રાવ, બીજની પકવતા, ગર્ભ અને જન્મ, ગર્ભાશયમાં જન્મ વખતે થતી ક્રિયા (પીડા), શૂળ વગેરે પુરુષમાં વૃષણુ પર પણુ આ ગ્રંથી અસર કરે છે.

(૨) Thyroid—ગળાની આગળ આવેલી ગ્રંથી જેના વધવાથી કે કાંઈ ખેાડથી કંઠમાલ થાય છે. શારીરિક શક્તિ, સ્વર, જાડા પાતળા હોવું, હૃદયની પીડા, વાસનાની મંદતા વગેરે આને લીધે આવે છે, આ રસ વધુ હોવાને કારણે માણુસને શું કરવું તે સુઝતું નથી. હૃદયને અસર કરે છે અને વજન કમી થાય છે. ગ્રંથીમાં રસ કમી હોય તો વાસનાની મંદતા વાંઝીયાપણું અને માસિકસ્રાવ (સ્રીને) થેાડેા આવે છે, અને ગર્ભપાત પણુ થાય છે.

વૃષણુ નીચે ઉતરેલા ન હોય તો કોઇ વાર Pituitary ના ઇંજેકશનથી તે નીચે ઉતરે છે અને ઓપરેશનની જરૂર પડતી નથી.

(3) Parathyroid–Thyroid ની ઉપરની ગ્રંથી.

(4) Adrenal—મૂત્રાશયની નજીકની નાની ગ્રંથી. ૩ અને ૪ બંનેનેા અંતર સ્રાવજ હોય છે અને દેખીતું બહાર પડતું ખાસ કામ હોતું નથી. (endocrine glands) Parathyroid ના સત્વ (extract), (જે જનાવરેામાંથી કાઢવામાં આવે છે) તે જો સાધારણુ હાડકાં તૂટી ગયાં હોય તો આ લીધાથી સારેા ફાયદો થાય છે.

(5) Pancreas—આ ગ્રંથી પેટની પાછળ આવેલી છે. પાચનક્રિયા, શકિત વગેરેની અસર આને લીધે પણુ થાય છે. મધુપ્રમેહ (diabetes) પર Insulin નાં ઇંજેકશન આપવામાં આવે છે તે આવી જનાવરની ગ્રંથીઓના સત્વના જ. Thyroidનેા રસ કમી હોય તો Insulin પ્રમાણે Thyroid સત્વના ઉપર પ્રમાણે ઇંજેકશન

આપવામાં આવે છે. સ્ત્રી માદાના ગર્ભાશય પર આ સત્વ અને અન્ય ઉપરની ગ્રંથીઓનાં ઈન્જેકશન સ્ત્રીઓને તેઓના રોગને કારણે આપવામાં આવે છે. શરીરમાં સાકરનું તત્વ આ ગ્રંથી પર આધાર રાખે છે.

(6) Gonads–or sex Glands ઉપરની ગ્રંથીઓમાં જે જે વખતે જાતીયતત્વો (વાસના)માં ભાગ ભજવે તેને તે નામ આપવામાં આવ્યું. Emotional – reactions – instincts – climaxes– Virility – feminity–formation of speim cells & ova Etc.

૪૩. **સવાલ:** ૨૮ વર્ષની મારી વય છે અને ડોકટરના કહેવા પ્રમાણે મને પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડમાં સોજો છે. આ દર્દને લગભગ બે વર્ષ થવા આવ્યાં. શરૂઆતના ચાર પાંચ મહિના મને પેટમાં એક કે બંને બાજુએ દર્દ થવા માંડયું. હમણાં પણ તે દર્દ થાય છે અને ત્રણ કે ચાર અઠવાડીયાં બાદ જાજરૂ જવાની પણ વારંવાર ઇચ્છા થયા કરે છે. ડોકટરે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી (Prostate Gland) પર ચંપી (Massage) પણ કરી હતી. ચેપી રોગ મને નથી એમ પણ જણાવ્યું છે. અને ચેપી રોગ મને નથી તે મારી વર્તણુંકથી હું જાણું છું. આજના જમાનામાં કુટુંબનું પોષણ થોડી આવકવાળાને કેટલું ય મુશ્કેલ છે તે જાણીતું છે. એટલે સ્ત્રી સંબંધ થતાં પણ વીર્યપતન થવા દેતો નથી. કસરતથી ફાયદો થાય કે શું ઇલાજ કરવો?

જવાબ: તમને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાં સોજો છે તેના કરતાં મારા ધારવા પ્રમાણે તે ગ્રંથી થોડી વધી ગઈ છે એમ કહેવું વધુ યોગ્ય છે. પરંતુ અસંયમી પુરૂષોને ૪૦ પછી અને યોગ્ય રીતે પરણિત કે અપરણિત જીવન ગાળનારને ૫૦ પછી લગભગ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીનો વધારો રહે છે, અને તે ઘણીવાર અયોગ્ય સારવારને અંગે વધી જાય છે. તેવું તમને નથી, સાદી જુજ ખર્ચાળ રીતે જે નાના અને મોટા બધાના (સ્ત્રીઓને પણ મુત્રાશયનો સોજો વિ. માં ઉપયોગી થશે) ઘણાં ખરાં દર્દો જો કુદરતી હવા, પાણી, સંયમ, સાદો અને યોગ્ય ખોરાક અને પરહેજીથી સારા થાય છે.

સોનામુખીની ચાહ કે મીઠા (Epsom salt) નો ચાર પાંચ દિવસ જુલાબ લેવો. ઉપરના ભાગમાંથી કચરો સાફ થઈ, મળ અને બે ત્રણ દસ્ત તેટલો વખત રોજ આવે. થોડા દિવસ વધુ લેવાય તો હરકત નહિ પરંતુ વારંવાર તે લેવો નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું. પરંતુ બંધકોષ થવા દેવો નહિ. નિયમિત સંડાસ જવાની ટેવથી બંધકોષ નહિ રહે. નહિ તો રાત્રે સૂતી વખતે કોષિલા પાણીમાં ફ્રૂટસોલ્ટ અગર બીન ખર્ચાળ સોનામુખી એક મોટી ચપટી ભરીને અને ત્રણ ખજુર લેવા. આ સોનામુખી સવારમાં ખજુર સાથે પણ લેવા અને રાત્રે સૂતી વખતે બરાબર તેને મસળીને પાણી ગાળીને પી જવું. પરંતુ રોજ ટેવ ન પાડવી. દરરોજ સાંઝે કોષીલા અગર સહન થાય એવા ગરમ પાણીથી ડુશ લેવો અને ધીમે ધીમે રોજ પાણીની ગરમી (સહન થાય ત્યાં સુધી–ચામડી આળી ન થવી જોઇએ) વધારવી. પંદર મીનીટ સુધી આમ કરો અને બને તેટલું પાણી લો. આ કર્યા બાદ મળ વિસર્જનના સ્થાનમાં સપોઝીટરી રાખવી. આ કોઇ સારા દવા વેચનારને ત્યાં મળશે. અને તે સ્થાનમાં તેને આખી રાત રહેવા દો. આ બધું સુતા પહેલાંજ કરવાનું. દારૂ અને માદક પદાર્થો અને બંધકોષ કરતાં સાધનોથી દૂર રહો. પુષ્કળ પાણી પીઓ. ગરમ મસાલો, સ્ત્રીસંબંધ અને કોઇ પણ જાતની ચિંતા સારૂં થાય ત્યાં સુધી એકદમ છોડી દો. ચંપીની પણ જરૂર નથી. સાધારણ ઉઠ બેસની કે પગ પર ઉભા રહી શરીરને વાળવાની અને ફેરવવાની થોડી કસરત કરવી, વધુ નહિ. અને થોડા વખતમાં લગભગ ત્રણ અઠવાડીયામાં તમે તદ્દન સારા થઇ જશો. પિશાબ પણ ખુલાસે આવશે અને ઉપરનું કંઈ કરવાની જરૂર નહિ રહે. સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, સારૂં પાણી અને યોગ્ય નિયમ અને યોગ્ય દાંપત્ય સંયમ પાળશો તો બધુ ઠીક રહેશે અને લાંબો વખત સુધી તમે સુખી દંપતી–જીવન ગાળી શકશો.

સ્ત્રી સંબંધમાં વીર્યપતન થવા ન દેવું એ પણ આનું (બંધકોષ ઉપરાંત) એક કારણ હોઇ શકે. (અતિ જુલાબ પણ સારા નહિ.) આને અંગ્રેજીમાં Coitus interruptus કહે છે. જે સ્ત્રી પુરૂષોને

ગર્ભ રહેવાની બીક રહે છે તેઓ આ ઉપાય સમજ્યા વગર કરે છે. વારંવારના આવા અધુરા સંયોગથી સ્ત્રી ને પુરૂષ બંને અસંતોષી રહે છે અને શરીરિક અને માનસિક રીતે બંનેને હાનિ થાય છે. આ અધુરા સંયોગથી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીને ધક્કો લાગે છે. લાંબા વખતે દર્દ થાય છે. આ ઉપરાંત વારંવારનો હસ્તદોષ, વીર્યપતન વગરનો વારંવારનો હસ્તદોષ, સ્ત્રી પુરુષ ચુંબન, આલિંગન વારંવાર કરે અને એ રીતે સંબંધ માટે ઉશ્કેરણી પામે પરંતુ અપરિણીત જીવનને અંગે કે અન્ય કારણને અંગે સંબંધ સાધી ન શકે તો પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીને અસર થવાનો ભય રહે છે. આવા પ્રસંગોમાં ઉશ્કેરણી વખતે તે અંગોમાં રકતનો ભરાવો થાય છે અને એકદમ આચકા સાથે તે પાછું ઠેલાય છે. પુરુષ અને સ્ત્રીને બંનેને તે હાનિકારક છે. માટેજ એકાંત, ખોટા વિચાર અને ખોટા કાર્યો; બધાંથી દૂર રહેવાની જરૂર છે. આ ઉપરનાં કારણો વારંવાર થાય તો યુવાનીમાં જ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી રોગીષ્ઠ થાય છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી કરતાં પણ વધારે આંચકા વીર્યાશયની નળી અને વીર્યાશયને લાગે છે. ગોનોરીઆ કે સીફીલીસને લીધે પ્રોસ્ટેટ, યુરેથ્રા વીર્યાશય અને મૂત્રાશયમાં સુદ્ધાં સોજો ઘણા લોકોને થાય છે પણ મેં આગળ જણાવેલા છે આવા ચેપી રોગવાળા ઉપરના રોગવાળા કરતાં પાંચથી છ ગણા હોય છે એટલે ડોકટરે પ્રથમ ચેપી રોગ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરી લેવી. મોટા શહેરમાં બહારથી સ્વચ્છ અપટુડેટ દેખાતો કોઈ પુરૂષ (કે કોઇ સ્ત્રી) અંદરથી ગંદો અને ચેપી હોય છે.

આ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીના દુઃખાવાને અંગે મૂત્રાશયમાં અને આજુબાજુના અંગમાં દર્દ કરે છે. જાંઘમાં પણ દુખાવો થાય છે અને ચાલવાનુ પણ મન થતું નથી. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી કે વીર્યાશય કે મૂત્રાશયના દર્દને અંગે આમ થાય છે અને તેની યોગ્ય બીનલોભી ડોકટર પાસે સારવાર કરાવવી. સ્ત્રીઓને આવા જ કારણથી ગર્ભાશય, મૂત્રાશય, તેની નળીઓ સોજા વગેરેમાં ચેપ અને સોજા ને અંગે ત્યાં અને આજુબાજુ દર્દ થાય છે. આંતરડામાં બહુ મળ ભરાય તો તેનો બોજો મૂત્રાશય, પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી પર આવે છે માટે સાફ રાખવાની જરૂર છે. પિશાબમાં બળતરા થાય

તો ઝટ ચેતવણી લેવી. ગરમીની મોસમને અંગે હોય તો થંડા સારા પીણાં કે મધપાણી કે ઓસામણ પીવાથી તે મટે. પરંતુ તે બળતરા કાયમ રહે તો ઉપર પ્રમાણે સોજો કે કાંઇ ચેપ હોવો જોઇએ. બળતરાને અંગે વારંવાર પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થાય છે. કેટલીકવાર જો કોઇ નજીવા કારણને અંગે હોય તો સોડા બાઇ કાર્બ પાણીમાં વારંવાર થોડા દિવસ બને એટલો પીવાથી બળતરા દૂર થાય છે.

ઉપરના લખવા પરથી એટલું સમજી લેવાનું છે કે ઉપરનાં કારણો થોડા વધતા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓને પણ લાગુ પડે છે અને તે અંગે તેમને યુરેથ્રા અને મૂત્રાશયના દરદો થાય છે.

આ ઉપરાંત પુરુષની સ્ત્રીશરીરની બીનમાહિતી, સંયોગ વખતની પણ અણઆવડત કે ઉતાવળને અંગે સ્ત્રીની મૂત્રનળીના ભાગને નુકસાન થાય છે. અંદરથી યોનિના ભાગની ઉપરજ મૂત્રવિસર્જનનું છિદ્ર હોય છે અને અણઆવડતને અંગે તેને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. ગર્ભકાળ દરમિયાન અને પ્રસૂતિ દરમિયાન પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે, નહિ તો મૂત્રનળીને નુકસાન થતાં મૂત્ર જે ટીપે ટીપે મૂત્રાશયમાં ભેગું થાય છે તે દિવસ રાત યોની મારફત ઝર્યાં કરે છે અને એક અસહ્ય રોગ જેવો તે થઇ જાય છે તે ધ્યાનમાં લઈ પરીક્ષા કરવી. અને આ કાયમી પ્રવાહને અંગે સ્ત્રી તરિકેનો પોતાનો હિસ્સો તે પુરૂષને આપી શકતી નથી. આને અંગે ઓપરેશન કરવું પડે છે અને તેની ફત્તેહમંદતા વિષે ખાત્રી આપી શકાતી નથી. આવો રોગ કોઇકવાર થાય છે.

એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે ૧૦૦ માંથી ૮૫ ટકા યુરેથ્રા, પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી (ફક્ત પુરુષોનેજ) અને મુત્રાશયના સ્ત્રી પુરૂષોના રોગો ચાંદી, પરમીઓ બદ વગેરેને અંગે થાય છે. ડૉક્ટરે પ્રથમ તે રોગોની શોધ કરી પછી બીજા રોગોને અંગે મુત્રનળી કે મુત્રાશયને અસર થઇ છે કે કેમ તે જોવું જોઇએ.

આ ઉપરાંત થોડાં વધુ કારણ જણાવું. યુરેથ્રાનો ચેપ થોડાક દિવસમાં પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીને લાગુ પડે છે. દરદીનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ જાણવાની જરૂર છે. દરદીને વારંવાર પિશાબ થાય છે. જે પ્રમાણે રોગ

વધારે હોય તે પ્રમાણે પિશાબની હાજત વધારે રહે છે. કોઇકવાર વધુ પડતા પ્રસંગમાં આખો સમય પિશાબ કરવાની ઇચ્છા રહે છે. પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે તે પૂરી કરવી સારી છે. નહિ તો કાંઇક ટીપાં કપડાં પર પડે છે અને ચાંદી, પરમીઓ (ગોનોરીઆ, સીફીલીસ) વગેરે ચેપી રોગ હોય તો અન્ય ભાગમાં રોગ ફેલાય છે. કોઇકવાર પિશાબ કરતી વખતે બળતરા થોડી ઘણી થાય છે, મળદ્વારની અંદર અને નીચે પણ થોડું ઘણું દર્દ થાય છે. મળદ્વારના ભાગની અંદર જરા ઉપરથી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી હોય છે તો તેનો ફુગાવો થતાં મળદ્વારમાં તે માલમ પડે છે અને વધુ સોજો થતાં તે એકદમ અંદરથી આંગળીથી જોતા બહાર પડતી માલમ પડે છે. અને શૌચક્રિયા વખતે ઘણો ત્રાસ થાય છે. મળથી આ સૂઝેલા ભાગને ત્રાસ થાય છે અને દરદી હેરાન થઇ જાય છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીને અંગે ઘણા મૂત્રાશયના દર્દની બૂમ મારે છે અને થાપાઓમાં દર્દ થાય છે એમ કહે છે અને ડોકટર પણ ખોટી સારવાર આપે છે. લગભગ ૧૦૦ માંથી ૮૦ ટકાને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીનું દર્દ રહે છે અને ખોટી સારવારને અંગે વધુ પીડાય છે. વધુ રોગ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી કે વીર્યાશયના સોજાને અંગે હોય છે. સ્ત્રીઓને જો ચેપ આગળ વધે તો ગર્ભાશય કે તેની નળીઓને ચેપ લાગે છે તેનું ધ્યાન રાખવું. ચેપી રોગવાળા પુરુષના સમાગમને અંગે સ્ત્રીને મૂત્રાશયની પહેલાં ગર્ભાશયના ચેપની વધુ બીક રહે છે.

૪૪ સવાલ : સ્ત્રીને જેમ ૪૫/૫૦ વર્ષ પછી અટકાવ બંધ થાય છે અને વાસનામાં ફરક પડે છે તેમ પુરૂષને થાય છે કે કેમ? અને ત્યારબાદ તે સંતાન પ્રાપ્તિ કરાવી શકે કેમ? પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીથી વધતી વયે શું ત્રાસ થાય?

જવાબ : સ્ત્રીને અટકાવ બંધ થવાની આગમજ શારીરિક ફરિયાદ ઊભી થાય છે. તેનું પ્રમાણ પ્રત્યેકના કૌટુંબિક ઇતિહાસ, તંદુરસ્તી અને શારીરિક રચના પર રહે છે. સ્ત્રીમાં તે તરત માલમ પડી આવે છે. જો કે અટકાવ બે ત્રણ મહિનાની ફરીયાદો બાદ બંધ થાય કે બે ચાર વર્ષ વછી થોડો ઘણો ત્રાસ આપી બંધ થાય છે. વયનો આધાર પણ ઉપરના કારણ પર અવલંબે છે. આજની શહેરી

કૃત્રિમ જીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ ગામડાંની સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ ત્રાસ ભોગવે છે અને અટકાવ તે પ્રમાણે મોડો વહેલો બંધ થાય છે. ત્યારબાદ સાધારણ રીતે સ્ત્રીને સંતાનોત્પત્તિ થતી નથી. કોઈકજ પ્રસંગે થવાનો સંભવ રહે છે.

પુરુષમાં ધીમે ધીમે ચેતન ઘટે છે અને તેને પોતાને ક્ષીણતા (ખાસ કરીને સ્ત્રીસંબંધ વખતે) માલમ પડે છે. કહેવાય છે કે "A woman is as old as she looks, while a man is as old as he feels." સ્ત્રીની વય તેના શરીર પરથી જ માલમ પડે છે, અને પુરુષની વય પુરુષને પોતાની શક્તિ પરથી માલમ પડે છે. ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ ૩૦—૩૫ વર્ષના યુવાન જેવું કામ કરી શકે છે. ૩૦–૩૫ વર્ષના યુવાન ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ કરતાં પણ શક્તિ અને રૂપમાં ક્ષીણ દેખાય છે.

પુરુષને સાધારણ રીતે મંદતા (સ્ત્રી તરફ અભાવ) ૫૫ અને ૬૦ વર્ષની દરમિયાન આવે છે. જો કે તેની શારીરિક પ્રકૃતિ અને પૂર્વજીવન, આ પર અસર કરે છે. તંદુરસ્તી અને સારી સુઘડ ટેવવાળો પુરૂષ ૬૦ વર્ષ પછી જ વૃદ્ધત્વ તરફ જતો ગણાય. સંતતિ ૬૦ વર્ષ કે તેનાથી મોટા પુરૂષ થોડાજ દાખલામાં ઉત્પન્ન કરાવી શકે છે. તે તેની તંદુરસ્તી અને વીર્યના ચેતનજંતુઓ પર આધાર રહે છે. એક ખડતલ નિયમિત સંયમી પુરૂષ જરૂર તે બાદ પણ સંતાનપ્રાપ્તિ કરાવી શકે. પરંતુ તે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરેકની પ્રકૃતિ અને ટેવ પર આધાર રાખે છે. જો કે સંભવ ઓછો તો ખરોજ. પરંતુ ત્યારબાદ સ્ત્રીસંબંધ કમી રહે છે.

કોઈકવાર અમુક રોગને અંગે ૪૫ વર્ષ પછી કે તે પહેલાં પુરૂષને ઉત્થાપન વધુ રહે છે અને તેને તે કામશક્તિ વધવાની ભૂલ સમજે છે અને વધુ સંબંધ તરફ આકર્ષાય છે. તેનાં કારણ:—(૧) પ્રોટેસ્ટેટ ગ્રંથીમાંથી સોજો કે તેનું ફુલવું. (૨) આ વય બાદ મનુષ્ય આહારવિહારમાં નિયમિત ન રહે તો મુત્રાશય પુરેપૂરૂં ખાલી થતું નથી અને પિશાબ અંદર થોડોથોડો બાજુએ બેગો થઈ બગડવા માંડે છે અને મૂત્રાશયની કોથળીને સોજો આવે છે. (૩) મગજ મનુષ્યને ચેતવણી

આપે છે પરંતુ તે તેની અવગણના કરી ઉત્થાપનને વાસનાનું જોર સમજી લે છે. (૪) આને અંગે વારંવારના સંયોગથી પુરૂષ વધુ અશકત થતો જાય છે.

સંયોગે માટે આટલું સ્ત્રીપુરુષોએ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે પુરૂષને કામશાંતિ જલદી થાય છે; સ્ત્રીને ધીમે ધીમે. આ અંગે સ્ત્રીને શરૂઆતમાં પુરુષ તરફથી ઉશ્કૂરણીની જરૂર રહે છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીપુરુષને સંયોગ બાદ થોડો શ્રમ માલમ પડે પરંતુ ત્યારબાદ શાંતિ અને આનંદ થાય છે. પરંતુ સંયોગ બાદ ૦। કે ૦॥ કલાકે પણ આવી શાંતિ થતી ન હોય, સુખમય નિદ્રા ન આવતી હોય કે જેને અતિશ્રમ કે અશક્તિ લાગતાં હોય તેને સખત સંયમ પાળવાની જરૂર છે નહિ તો તે ચિરઃશાંતિ તરફ જલદી જશે. આવાં અશકત સ્ત્રી પુરુષોએ શ્રમ પડે કે નુકશાન થાય એવાં આસનોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ અને વાસના ઉશ્કેરે એવો ખોરાક, સાહિત્ય કે ચિત્રથી દૂર રહેવું જોઇએ. તરૂણ અવસ્થા સુધી શક્તિ ટકાવી શકાય છે. રોગમાં કે વૃદ્ધાવસ્થામાં કામની અશક્તિ માટે ચિંતા કરવાની કે તે વધારવા માટે પૈસા અને શરીરની ખુવારી કરવાની જરૂર નથી. વૃદ્ધ થતાં જેમ દાંત, અને કેશ કાળા થાય છે, કરચલીઓ વળે છે, તે પ્રમાણે કામ-શકિત પણ કમી થવાની જ અને તેને અકુદરતી રીતે વધારવા જતાં કે તેની પરવા ન કરતાં તેમાં મચ્યા રહેવાથી તે વધુ જોરથી પછડાઈ પડે છે. શરીરની બીજી ક્ષીણતા માટે તૈયાર રહો છે તો કામની ક્ષીણતા માટે કેમ નહિં ? શક્તિ હોય અને કામ પૂર્ણ થયા બાદ તાજગી અને સંતોષ મળતાં હોય તો જ કામવાસનાની પૂર્તિ કરવી, નહિ તો અંતર વધુ લાંબુ રાખવું. આ વાસનાશકિત કે સંયોગશકિત દરેક સ્ત્રી પુરુષને જુદી જુદી રહે છે તે માટે ખાસ નિયમ બાંધી શકાય નહિ. ઉપર કહેલા સાધારણ નિયમ અને શકિત પર આધાર રાખે છે. આ ઉપરાંત કોઇ સ્ત્રીને અણગમો હોય તો તેની પણ અસર થાય છે, તો તેવાં દંપતીએ પોતાની ખોડ એક-બીજા પાસેથી જાણી દુર કરવી જોઇએ અને શરીર સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. સાંઝના ગમે તેવા ગંદા કપડાં સાથે શયન કરવાથી એક જાતની ઘૃણા આવે છે. એ દરેક

સ્ત્રી પુરુષે (અને ખાસ કરીને સ્ત્રીએ આખો દિવસના ઘરકામથી થયેલાં ગંદા કપડાંને કાઢી) ગુપ્તભાગ અને શરીરના દરેક ભાગ સાફ કરી, બારીક કપડાં સાથે શયન કરવું સારૂં છે. સ્ત્રીએ આટલું ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે પોતાના જ ભલા માટે અને પુરુષને પોતા તરફ ખેંચી રાખવા માટે સુઘડ રહેવાની જરૂર છે. અલબત્ત પતિ બિમાર હોય તેવે વખતે તેને આકર્ષણ થાય એવું કાંઇ ન કરવું, નહિ તો બંનેના જીવનનો સત્યાનાશ જલદી થાય છે. પોતાની શારીરિક અને કપડાંની સ્વચ્છતા તરફ પુરુષે પણ તેટલું જ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. 'હવે અમારે કયાં શોધવા જવું છે' કહી બેદરકાર રહેતાં એક બીજા તરફનો તે અણગમો લાવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. તંદુરસ્ત કામશકિતવાળો પુરુષ રોજ એક વખત સંયોગ કરી શકે છે. ત્યારે કેટલાકને અઠવાડીયામાં એકવાર સંભોગ હેરાન કરી મૂકે છે.

આવા પુરુષને પ્રૌઢ વયે કામશકિતમાં વધારો થાય તો તેને ઉપરના કારણો સમજી તેની સારવાર કરવી જોઇએ અને પોતાની કામશકિત વધી છે એમ ન સમજતાં પોતાને મૂત્રાશય કે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીનો રોગ લાગુ પડયો છે એમ સમજી તેની સારવાર કરવી.

હવે તમને આ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી માટે જણાવું. આ ગ્રંથી મૂત્રાશયના મૂળની આસપાસ આવેલી છે અને વીર્યાશય અને યુરેથ્રા-મૂત્રનળી સાથે એનો સંબંધ છે એટલે એ અગત્યની છે તેનો તમને ખ્યાલ આવશે. પહેલાંના વૈદકીય પુસ્તકોમાં પણ આને વિષયે ઘણું થોડું લખેલું છે અને મેં ગયા પ્રશ્નમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દિલગીરીની વાત છે કે ઘણાં વૈદકીય પુસ્તકો અને કોલેજો સ્ત્રીપુરુષોના ઉપયોગી અંગ વિષે ચૂપકીદી, સેવે છે. અને આ અંગે આવા ગુપ્ત અટપટા અંગો માટે ડોકટર પણ થોડું જ જાણે છે. આ જાણવા માટે એને આજનાં સારાં જાતીય વૈજ્ઞાનિક પુસ્તકો (ગમે તેવાં શૃંગારિક, બીભત્સ ચોપાનીયાં કે પુસ્તકો નહિ.) નાં સંબંધમાં રહેવું જોઇએ.

આ ગ્રંથીની ક્રિયા અને એને અંગે થતા રોગો તરફ દુર્લક્ષ કરવાથી ઘણી હાનિ થાય છે અને એમાં વધુ વિક્રિયા થતાં મરણ પણ થાય છે. લોહીમાં પિશાબનાં તત્વો માલમ પડે ત્યારે કંઇ બગાડો છે

એમ સમજવું. પ્રોસ્ટેટ આ વખતે વધેલી માલમ પડે છે અને યુરેથ્રામાં કાંઇ ઘા કે સોજો હોય છે. આના પરથી ઝટ ચેતવણી મળે છે અને બીજું તો મેં આગળ જણાવ્યું છે. આ ગ્રંથી ૧। થી ૧।। ઇંચ લાંબી પહોળી અને એક ઇંચ જાડી હોય છે. પ્રોસ્ટેટ, યુરેથ્રા, વીર્યાશય, વૃષણ મૂત્રાશય વગેરેના રોગ તપાસવા માટે થોડો વખત થયાં Cystoscope Periscope નામનાં યંત્રો નીકળ્યાં છે. મૂત્રનળીમાંથી આ યંત્રની સળી અંદર નાંખવામાં આવે છે અને સ્ત્રીપુરુષોના ગુપ્ત ભાગોના રોગો વગર X Ray ના ફોટાથી જોવામાં આવે છે અને આને અંગે વગર કારણની શસ્ત્રક્રિયા પણ અટકે છે. આ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાં એક જાતના અતિ ચેતનવંતા સ્નાયુઓ રહેલા છે અને આની શિરાઓ લિંગમાં ફેલાયેલી હોય છે અને તેમાં રકતના ભરાવાના અંગે ઉત્થાપન થાય છે અને આ ઉત્થાપન થાય છે ત્યારે પિશાબ થઇ શકતો નથી એ બધાનેજ ખબર હશે. વીર્યને પણ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાંથી એક જાતનો પ્રવાહ મળે છે જેથી વીર્યજંતુમાં અતિ ચેતન આવે છે અને સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગમાં તે આગળ વધી શકે છે. પ્રોસ્ટેટના આ verumon tanum (વેરૂમોન્ટેનમ)ની વિક્રયા થતાં પુરૂષને ઘણો ત્રાસ થાય છે. આને અંગે હસ્તદોષની, જલદી વીર્યસ્ત્રાવ, સ્વપ્નસ્ત્રાવ વગેરે થાય છે. હસ્તદોષની કુટેવ , અધુરો વીર્યપાત, ઉત્તેજનાની દવાઓ વગેરે આના પર સખત અસર કરે છે અને આનો સોજો આવતા જીવન ખરાબ થઈ જાય છે. પુરુષ કામધંધો અને લગ્નજીવન પણ બરાબર રાખી શકતો નથી. પણ, લિંગ, થાપા વિગેરેમાં દુ:ખાવો થાય છે. માથુ દુ:ખે છે. ચક્કર આવે છે. અશકિત લાગે છે. અપચો થાય છે. પિશાબ કરતાં દર્દ થાય છે. વીર્યપાત વારંવાર કે થોડી ક્ષણમાં થાય છે. માનસિક બેચેની લાગે છે અને છેવટે નપુંસકતા પણ આવે છે. માટે આવાં ચિન્હો જણાતાં સંયમી અને વ્યવસ્થિત જીવન ગાળવાની જરૂર છે. પાતળી કે અતિમાંસલ ઇંદ્રિય (પુલ્લિંગ) કોઇ જાતીય રોગની નિશાની છે, અને વેરૂમોનટેનમની સારવારથી તે રોગીઓ સારા થાય છે. દર્દ શું કરે છે તે પર ધ્યાન આપવું પરંતુ તેનાથી દોરાઇ ન જવું. કારણો તપાસ કરી ડોકટરેજ શોધવાં રહ્યાં. ગોનોરીઆ કે સીફીલીસ

જેવા રેાગની પણ તપાસ કરવી રહી. યુરેથ્રામાંથી આ રેાગ પ્રોસ્ટેટ અને મૂત્રાશયમાં ફેલાય છે.

આ રેાગની દવા ગમે તેવા ડૉકટરની પાસે કરાવવી નહી. વારંવાર મુત્રનળીમાં સળી સ્ત્રી પુરૂષેાએ નંખાવવી નહિ કે નળી વાટે ફુંક મરાવવી નહિ. સમજ્યા વગર કે સમજીને પણ અતિશય દુરુપયેાગથી સેાજો ચઢે છે.

ચાંદી અને પ્રમેહ જેવા રેાગથી પ્રોસ્ટેટ કે યુરેથ્રામાં ચાંદાં પડી ખાડા પડી જાય છે ત્યારે રેાગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. સ્ત્રીઓ પ્રોસ્ટેટ, યુરેથ્રા કે વીર્યાશયના રેાગને મૂત્રાશયનેા રેાગ સમજી ખેાટી સારવાર કરે છે. પ્રોસ્ટેટમાં પાણી પણ ભરાય છે. નાની પથરી પણ બાઝે છે અને તે વખતે મૂત્રમાર્ગ બંધ થઈ જાય છે અને અતિ ત્રાસ થાય છે. પથરીનાં કણેા મુત્રાશયમાં નીચે ઉતરે ત્યારે ત્રાસ થાય છે. મૂત્રાશયની પથરી ઓગાળવાની દવા જો બરાબર ન લેવાય તેા થેાડી કણેા પ્રોસ્ટેટમાં અટકે છે અગર તેા બહાર નીકળતા પ્રોસ્ટેટની બારીક ગ્રંથી અને નળી જોડે ઘસાતાં તેને દર્દ કરે છે. આની દવા આપનારે જોવું જોઇએ કે અતિશય પિશાબ તેવે વખતે થાય તેા સારૂં કે ઘસારા સાથે બધી પથરીના કણેા બહાર નીકળી જાય. પથરીનેા રેાગ સ્ત્રીને ભાગ્યેજ થાય છે. આગળથી જો પ્રોસ્ટેટ કે યુરેથ્રામાં ચાંદા હેાય તેા પથરીના કણેા ત્યાં જામી જઇ વધતા જાય છે અને પિશાબનેા એસીડ તેની આસપાસ રેાજ જામી તેના પ્રમાણમાં વધારેા કરે છે. આવા પ્રોસ્ટેટના પ્રવાહી અને એસીડને અંગેની પથરી વધતી વયે થવાનેા વધુ ભય છે માટે વધારે યેાગ્ય પ્રમાણમાં દિવસે સ્વચ્છ પાણી પીવું કે જેથી પિશાબ રેાજ ખુલાસે આવે અને કચરેા બહાર નીકળી જાય. રાત્રે બહું પાણી ન પીવું નહિ તેા વારંવાર ઊઠવું પડે છે જેથી નિદ્રામાં ત્રાસ થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે. આ પથરીને અંગે વારંવાર પિશાબની ઇચ્છા થાય છે અને ત્રાસ થાય છે અને શરૂઆતમાં આવા રેાગેાને અંગે ઇંદ્રિય ઉત્થાપન થાય તેને કામલાસના વધી છે, શકિત આવે છે, એમ સમજવાની ભુલ ન કરવી તે કરતાં વધુ સ્ત્રીસંબંધ થતાં રેાગ વધી જશે અને આગળ જતાં

રોગ અસાધ્ય થઇ જાય છે. આટલા પરથી ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે લિંગના મુત્રાશયના રોગ વખતે ચેપી રોગની તપાસ કરી પછી પ્રોસ્ટેટ અને યુરેથ્રા વગેરેની યોગ્ય ડોકટરી તપાસ કરવી અને ત્યારબાદ મુત્રાશયની તપાસ કરવી, જ્યાં રોગ હોય ત્યાં બરાબર સારવાર કરવી. હા, નપુંસકને અગર જેને સ્ત્રીસંબંધ ન કર્યો હોય તેને પ્રોસ્ટેટ હોય છે; પરંતુ નાની પરંતુ ઉપર પ્રમાણે વધતી વયે તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે વધારો થાય છે.

૪૫ સવાલ : ૪૨ વર્ષની મારી વય. પત્ની બિમાર રહેતી હોવાથી બીજી કરવા વિચાર છે સુસંસ્કૃત અને સુધારાવાળી. વેકયુમ પંપથી પુરુષત્વને કાંઇ ફાયદો થાય છે અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી તેના પર અસર કરે છે કે કેમ?

જવાબ : વેકયુમ પંપનો થોડો ઘણો રકતાભિસરણમાં ઉપયોગ થાય છે, પુરુષત્વ વધારવામાં નહિ. બને ત્યાં સુધી એનાથી દૂર રહેજો. તમારી વયે પ્રોસ્ટેટનો ખાસ ત્રાસ થવાનો સંભવ નથી. કદાચ કાંઇ તમને ચેપી રોગ કે કાંઇ સોજો હોય તો આગલા બે પ્રશ્નો વાંચી જાવ. તેમાં કાંઈ ચેપી રોગ સોજો કે પથરી હોય તો ઉશ્કેરાટ થવાનો સંભવ છે પણ તે ઉશ્કેરાટ ખરો નથી. તંદુરસ્ત પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી પોતેજ કાંઇ ઉશ્કેરાટ લાવતી નથી પરંતુ તેમાં રોગ હોય તો ખોટો ઉશ્કેરાટ થાય છે.

લોહીના કમી દબાણથી (જોઇએ તે કરતાં ઓછા) અશકિત રહે છે તે પણ પુરુષત્વ અને તંદુરસ્તી પર અસર કરે છે પરંતુ તે તાબડતોબ માલમ પડી જાય છે અને તાજો અને સ્વચ્છ પોષણકારક ખોરાક, સ્વચ્છ હવા, પાણી અને સાધારણ કસરતથી ફાયદો થશે. સારી કાળજી અને સારવારથી ઘણો ફરક પડી જશે. તમારી પત્નીને આવું કાંઇ હોઇ તો સારી સારવાર અને ખોરાક વગરે માટે કાળજી રાખો. બીજી પત્ની કરવાના ઉમંગમાં તમારા તરફની બેદરકારી એ એમની માંદગીનું કારણ હોઇ શકે.

તમારા પત્ર ઉપરથી તમે થોડા ઘણા ભણેલા હશો અને કાંઈક

ડીગ્રી પણ ધરાવતા હશો એમ હું ધારી શકું છું. અને આજના સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્યના જમાનામાં કોઇ તમારા પૈસા પર મોહી પડી હશે. વધતી જતી વસ્તીમાં ગમે તેની સાથે લગ્ન કરી ભૂખમરો વેઠવા કરતાં તમને તેણે પસંદ કર્યા હશે. જ્યારે જ્યારે દેશમાં સુરક્ષિતતા (લડાઇનું વાતાવરણ અને શારીરિક ભીતિ નહિ) હોય છે ત્યારે એ કહેવાતી નારીસ્વાતંત્રતાનો પવન વાય છે. અને ઘણે ભાગ જો યોગ્ય સંયમ અને નિમંત્રણ ન હોય તો તેનો દુરૂપયોગ થાય છે. એટલે તમને સંભાળીને પગ મૂકવા સલાહ આપું છું ઇશ્વર ન કરે અને તમેજ અપંગ થાવ તો તમારી પત્ની અન્ય પતિ કરે તો તમે સાંખી શકો કે? અને બે પત્ની થતાં તમને એમ લાગ છે કે તમે સુખી થશો? નવીનતાનું પ્રકરણ પુરૂં થયા બાદ એનું એજ ગાડું ચાલુ રહેવાનું.

૪૬. **સવાલ:** ૨૩ વર્ષની મારી વય. ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ સુધીમાં હસ્તદોષની ટેવ હતી. ત્યારબાદ કમી, ૭ મહીના થયા બીલકુલ નહિ. થોડા મહિના પહેલાં મને ડાબા વૃષણની ઉપરની બાજુ પર થોડું દર્દ થવા માંડયું અને જ્યારે ઉત્થાપન થાય ત્યારે દર્દ ધીમું ધીમું સળવળાટ જેવું થવા લાગ્યું. કોઈ સખત જગ્યા–ખુરશી વગરે પર બેસવા બાદ પણ દર્દ થાય છે. મૂત્રાશયના દર્દનો સંભવ થશે? ડોકટરે કાંઇ ઈન્જેકશન આપ્યા. કાંઈ ફેર છે પરંતુ કહેવા જેવું નહિ. ડાકટર કહે છે કે ઓપરેશન કરવું પડશે. વૃષણ બરાબર છે પણ સહજ નાનું દેખાય છે.

જવાબ: વૃષણની નસોનો ફુલાવો મારા ધારવા પ્રમાણે તમને ચોકકસ છે. આથી એક બાજુનું વૃષણ પહેલા સુજે છે. તમારી વયના અવિવાહિત માણસને મૂત્રાશય કે પ્રોસ્ટેટના કોઈ રોગ કરતાં આનો વધુ સંભવ છે. આ એક સાધારણ વૃષણ પર રોગ છે અને ખાસ મોટી સારવારની જરૂર નથી. આમાં સાધારણ દુ:ખાવો અને પેટની નીચે પણ થોડો રહે છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે લંગોટ પહેરવાની ટેવ રાખવી અને ઘણે ભાગ આ રોગ એમને એમ ઉપર પ્રમાણે કાળજી રાખવાથી જ મટી જશે. ચેપી રોગ હોવા સિવાય મુત્રાશય કે પ્રોસ્ટેટની પીડા સાધારણ રીતે આ વયે ન સંભવે. સંયમી પુરુષોને

લાંબા વખત પછી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીનો સ્ત્રાવ (કે જોડે વીર્ય પણ) ઉત્થાપનં બાદ દિવસે કે રાતે થાય છે (ઘણીવાર સ્વપ્નાવસ્થામાં જ). તેમને ઇંજેકશનની જરૂર નથી.

જાતીય ગ્રંથીઓનાં સત્વો ઘણાં મોંઘાં મળે છે. અને તમને તેની કે શસ્ત્રક્રિયા કરવાની પણ કાંઇ જરૂર નથી. વૃષણની આ નસો ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવી ઘણી અણઘડ અને જોખમકારક છે. કોઇપણ ઠેકાણે વૃષણની અંદરની ત્વચા કે નસ પર કાપ પડયો તો તે મટવો ઘણો મુશ્કેલ છે. અને એથી વૃષણ આખું ગુમાવવાનો પ્રસંગ ઉભો થાય. તંદુરસ્તી અને શુદ્ધ નિર્દોષ જીવન, સારો આહાર, ખુલ્લી હવા અને થોડો ઘણો આરામ, ઉપરાંત લંગોટ રાખવો, (રાત્રે સૂતી વખતે નહિ) એટલાની તમને જરૂર છે.

૪૭. સવાલ : ૪૦ વર્ષની મારી વય. એક સ્ત્રી મને પસંદ છે. અને હું તેની જોડે લગ્ન કરી શકું એમ છું. આજ સુધી કોઇ કારણને અંગે ન કર્યાં. મને લાગે છે કે તે સ્ત્રીને હું સંતોષ નહિ આપી શકું. કાંઇ નપુંસકતા જેવું નથી. પરંતુ ઉત્થાપન સંપૂર્ણ નહિજ. મારી ૧૬, ૧૭ વર્ષની વયથી જ એવું છે.

જવાબ : મારા ધારવા પ્રમાણે તમને શારીરિક કરતાં માનસિક નિર્બળતા છે. તે ખંખેરી નાખો. તમે કે હું નેપોલીયન નથી. પરંતુ 'અશકય' જેવો શબ્દ તમારા મગજ—કોશમાંથી કાઢી નાખો. મનુષ્ય ધારે તે કરી શકે છે. મગજશકિતને જોર આપવાની જરૂર છે. જો તમે વ્હેલી વયે લગ્ન કર્યાં હોત તો આટલાં ૨૦ વર્ષ તમારા મગજમાં ખોટા વિચારો ઘોળાયા ન કરત. આટલા વર્ષે કદાચ જો કે વિચારો કાઢવા તમને મુંસ્કેલ લાગે પણ તેવુ કાંઇ નથી. હા. જો તે અંગે શારીરિક દોષ હોય તો તે વાત જુદી. પરંતુ તે તમને નથી જ. આ વયે કોઇ કુમારી કરતાં પુનર્લગ્નની સ્ત્રી જુવો, જે તમને સમજી શકે અને જરૂર તમને ઊશ્કેરણી આપી શકે. કુમારિકાને તમારે શીખવવાનું રહ્યું. આનાથી વધુ સાફ હું લખી શકું નહિ.

સ્ત્રીઓનો ભય—તમે તેમને સંતોષ નહિ આપી શકો કે કાંઇ

અકલ્પ્ય કલ્પના આવતી હોય તો તે કાઢી દેજો, તેથી માનસિક અસર થાય છે. એકાદ બે કે ચાર વાર શકય ન બને તો નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી. માનસિક વિષાદ દુર કરી Will-Power વધારો. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ખૂલ્લી હવા, સ્વચ્છ ખોરાક વિ. લેવાનું રાખો. તંદુરસ્ત માણસનું મગજ તંદુરસ્ત રહે છે. દવાના બાટલાની કે વાઢ-કાપની તમને કોઇ જરૂર નથી.

૪૮ **સવાલ**: વીસ વર્ષની મારી વય. મને સ્ત્રીઓ તરફ કાંઇ વિચિત્ર લાગણી થાય છે. (પ્રેમ કરવાની નહિ). અને ખાસ કરીને એકાંતમાં હોઉં ત્યારે. હું બીકણુ નથી.

જવાબ: તમને કાંઇ જ નથી. ચિંતા કરવાનું માંડી વાળો. કમાવાની શકિત લાવો અને સારી કન્યા જોઇ લગ્ન કરી નાખો. તમે સંપૂર્ણ પુરુષ અને તંદુરસ્ત છો. એકાંતમાં ખોટા ખ્યાલ કરવાના માંડી વાળો. સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ તો ઘણાને થાય છે. ચિંતા કરવાની કાંઇ જરૂર નથી.

૪૯ **સવાલ**: ૫૨ વર્ષની મારી વય. પ્રોટેસ્ટ ગ્રંથી માટે મેં ઇલેકટ્રીક સારવાર લીધી હતી, ડોકટરે મૂત્રાશયમાં વધુ પ્રમાણુમાં લગાડયું હતું અને પાછળના ભાગમાંથી પ્રોસ્ટેટની ચંપી કરી. મેં ૪ વર્ષ પર ફરીથી લગ્ન કર્યાં છે. (પહેલી મરી ગઇ.) અને મને અને મારી યુવાન પત્નીને બાળકની આકાંક્ષા છે. મારી પત્નીમાં કાંઇ ખોડ નથી, મારી શારીરિક પરીક્ષામાં માલમ પડયું કે મારા વીર્યમાં એવા જંતુ નથી કે કોઇપણુ સ્ત્રીને ગર્ભધારણુ કરાવી શકે. ઇલેકટ્રીક સાર-વારથી તો તે મરી નહિ ગયા હોય? એવાં કોઇ ઇંજેકશન છે કે જેથી ફાયદો થાય?

જવાબ: મેં આગળ જણાવ્યું છે કે પુરુષ અને સ્ત્રીને અમુક વય બાદ શારીરિક ફેરફાર થાય છે. વાસના હોવા છતાં, ઉત્પાદન શક્તિ રહેતી નથી. કોઇને ૭૫ વર્ષે આવે અને અનિયમિત અને ગમે તેમ જીવન ગાળનાર કે અતંદુરસ્તને ૩૫ વર્ષે પણુ આવે. તમારી વયે પ્રોસ્ટેટનો ત્રાસ થોડો ઘણો થવાનો. સારી સારવારથી તે કમી કે

બંધ થઈ જશે. ઇલેક્ટ્રીક સારવારથી જંતુ કાયમને માટે મરી જાય નહિ જ, તે તમારી ધારણા ખોટી છે. પણ કાયમી વૃષણને જો ઇલેક્ટ્રીક લગાડે તો વીર્યજંતુને અસર થાય છે.

Antuitrin (Pituitary) નાં ઇંજેકશનો sex gland extracts, sex hormones થી થોડી ઘણી કામશક્તિને અસર થાય છે પરંતુ કાયમ નહિ અને બાળકની આશા તમે લખો છો તે સ્થિતિમાં રાખવી ખોટી છે. તમે બીજી એકાદ બે દવા લખી છે તે નકામી છે અને પૈસા કમાવાની જાહેરખબર છે તે સિવાય કાંઈ નથી. વૃષણ કે વૃષણના અર્ક ખાવાથી કાંઇ ફાયદો નહિ થાય. ગ્રંથીઓની ઉપર જણાવેલી દવાઓ અતિશય મોંઘી મળે છે અને જર્મન દવાઓ સારી પણ ઘણી મોંઘી. તમને ખબર છે કે આવી દવાઓ જનાવરોની ગ્રંથી કે પિશાબમાંથી સત્વ ખેંચી બનાવવામાં આવે છે. (ગોમુત્ર ઘોડી કે ગધેડીનું દુધ પણ અને ખાસ કરીને ગર્ભવતી માદાનું). જનાવરના ગર્ભાશયની ઓરમાંથી અને વિલાયતની હોસ્પીટલમાં સ્ત્રીની ઓર પણ ભેગી કરી તેમાંથી સારી દવા બનાવવામાં આવે છે અને તે વંધ્યા સ્ત્રીને વધુ માફક આવે છે. તમને ખબર છે કે જંગલી જાતિઓની વાંઝણી સ્ત્રીઓ આ ઓર ખાઇ જાય છે. પશુમાં પણ ગાય અને બીજો ક્રૂર જનાવરો તે ખાય છે તે ખબર હશે. અને આમ સત્વ રૂપે વેચાતી દવા પોષાય તે બધા લે છે.

આપે એક મોટી ભુલ કરીને પ્રૌઢ વયે એક આશાભરી યુવતિની જીંદગી બગાડી. તેની યુવાનીના કોડ, તેની માતા થવાની ઇચ્છા બધા પર પાણી આપે ફેરવ્યું. જમાનાના વહેવા સાથે સમાજના બંધારણ અને જુની રૂઢીઓમાં થોડા ફેરફારની જરૂર છે. આપે એક પુનર્લગ્નની સ્ત્રી કે પ્રૌઢ વયની કુમારિકા (પહેલા તે અલભ્ય હતી પરંતું આજે ૩૦–૩૫ વર્ષની કોઈ ઠેકાણે મળી આવે છે.) જોડે લગન કરવાં હતાં. તેનો પુરાણો ઇતિહાસ ખોલવાની શી જરૂર? પ્રૌઢ વયે (૩૦–૩૫) કુમારિકા રહેતાં નૈસર્ગિક જોરને અંગે તેને ભુલ પણ કરી હોય. જેવી આપે કરી તેના જેવી તો નહિ જ. પરંતુ પ્રૌઢ વયે કન્યા શોધનારે આપસમાં સ્હમજી લેવું.

સ્ત્રીપુરુષ એક રથનાં બે જુદાં ચક્ર છે. એક બીજાને ગતિ આપે છે. અને જ્યારે એક પોતાની ધરીની બહાર જાય છે ત્યારે સંસાર વણસી જાય છે. ચક્ર નાનાં મોટાં હોય તો રથ બરાબર ચાલી (આજે આપણે તે રથને મોટર કે એજીંન કહીએ) શકે નહિ. પશ્ચિમના પવનના સપાટે આજે કેટલીય શહેરની યુવતીઓ આમ ધરી બહાર રહી છે. તેમને કહેવાની સ્વતંત્રતા (સ્વછંદતા) જોઈએ છે. અને પાછી સ્વાતંત્ર્યપ્રેમી સ્ત્રી એ કોઈવાર પોતાને અબળાં અને કોઇવાર પોતાને સબળા કહેવડાવે છે. સ્વાતંત્રયપ્રેમી સ્ત્રીએ ટ્રેન, ટ્રામ, પ્લેટફોર્મ સીનેમા વગેરે ઠેકાણે 'ખાસ સ્ત્રીઓ માટે'નાં પાટીઆં દુર કરાવવાં જોઇએ. અને પોતાની બાંગ ત્યાર બાદ પોકારવી. એક બ્હેને જેલમાં સ્ત્રીઓને અલાયદી ગોઠવણ નથી, પુરૂષો જેવીજ સગવડ અને હાડમારી સ્ત્રીઓને ભોગવવી પડે છે, ન્હાવાની સગવડ નથી, વગેરે ખુબ લખ્યું છે અને છાપાવાળાઓએ તે ઉપાડી લીધું છે. સ્વતંત્ર થવા માંગતા દેશે હાડમારી અને કુરબાની કરવી જ રહી. સ્વતંત્ર થવા માંગતી સ્ત્રીએ પુરુષની હારમાં ઉભા રહી તેટલીજ અગવડ અને સગવડો ભોગવવી રહી. તે પોતાને પુરુષ સમોવડી ગણાવા માંગે તો શા માટે તે દરેક રીતે તેનો સામનો ન કરી શકે? ભલે એકજ સ્નાનગૃહ હોય. એકજ નિવાસસ્થાન હોય. સબળા સ્ત્રીએ, પુરુષ સમોવડી કહેવડાવનારીએ શા માટે કાયા કે માયાની બીક રાખવી? શા માટે સમાજ કે સરકાર પાસે અલાયદી સગવડ માંગવી? શા માટે અત્યાચાર માટે સરકારની કે પુરુષની મદદ માંગવી? જો આટલું ન બની શકે તો ભિન્ન ભિન્ન ધરીએ રહી સ્ત્રીએ સ્ત્રીનું અને પુરૂષે પુરૂષનું કાર્ય કરતા રહેવું. બંનેનાં ક્ષેત્ર જુદાં છે અને તે જુદાં જુદાં ક્ષેત્રમાંજ તે સુખી રહેશે. આ જરા પ્રશ્નની બહાર ગયું. ભાઇ, આપને આપના જવાબમાં મેં બધું જણાવી દીધું છે.

૫૦. સવાલ: પ્રૌઢ વયનો હું પુરૂષ. સ્ત્રી ગુજરી ગઇ છે. વધરાવળ છે અને સખત કામવાસના રહે છે. હસ્તદોષની ટેવ પડી ગઇ છે. એક...મને સ્ત્રી સંબંધ કરવાનું કહ્યું: ભલે તે પતિતા હોય—બીજાએ વૃષણ છેદન. તો વૃષણ નળી કાપી નાંખવી કે શું?

જવાબ: વધરાવળવાળાએ આવું કોઇપણ ઓપરેશન વિચાર

કરીને સારા ડૉક્ટર પાસે કરાવવું. આપે કહ્યા તેવા લેભાગુ પાસે નહિ. વાસ (Vas) ની શીરા કાપીને (Vas Difference) બાંધવાથી ફક્ત સંતતિ ન થાય. ઇચ્છા કાયમ રહે. એટલે તમે લખો છો કે નળી કાપવી પણ તેથી કાંઈ વળે નહિ. આગળ મેં જણાવ્યા પ્રમાણે Triple Bromide વ્યવસ્થિત રીતે લો તો કામ મંદ થશે. એમ ધીમે ધીમે સંયમ પાળતા જાવ અને ધાર્મિક અને તત્વજ્ઞાન પર ચાલ્યા જાવ. તમને આરામ થશે. પતિતા પાસે જતાં રોગનો ભોગ થવાની બીક ઘણી છે. તમે (પુરુષ સમાજ) જો વિધવા પાસે દમનની ઇચ્છા રાખો તો તમે પણ તેમ કરો. નહિ તો કોઇ પ્રૌઢ વિધવા શોધી કાઢો.

૫૧. સવાલ : ૩૫, વર્ષની મારી વય. વૃષણ અને તેની ઉપરના ભાગ પર અને તેની અંગે જંઘાની બંને બાજુએ અને શરીરના વચ્ચેના સાંધાઓમાં અને સહજ પાછળના ભાગ પર ખજવાળ આવે છે. ખાસ કરીને રાત્રેજ. ૧૫ વર્ષ પર મને પ્રમેહ થયો હતો અને તરતજ સારવારથી એકદમ સારૂં થઇ ગયું હતું.

જવાબ : પંદર વર્ષે પ્રમેહના જંતુઓ ઉછળી આવે ? ઘણે ભાગે બને નહિ. તમારી તંદુરસ્તી સારી હોય તો જંતુઓનો ટકાવ ન લાગે અને સહજ બગડતાં ઉછળી તો અવશ્ય આવે નહિજ. પરંતુ તે હું નથી ધારતો. કેટલાકને ગુપ્ત ભાગોની બાજુએ ખજવાળવાની કુટેવ પડી ગઇ હોય છે. આ વચ્ચેના સાંધાઓની નસો ઘણી ચેતનવંતી હોય છે અને એકવાર ખજવાળ્યા પછી ધીમે ધીમે વધુને વધુ ખજવાળવાની ટેવ પડી જાય છે. તે હોય તો દુર કરશો. બાકી કારબોનીક લોશનથી બે ચાર દિવસમાં તે ભાગો ચારે બાજુથી ધોજો. કારબોલીક સાબુનો ઉપયોગ કરો. Iodex જેવા મલમનો ઉપયોગ કરો. કોઇ સારો વૈદ્ય કે ડૉકટર ખરજવું કે દરાજ પર સારો મલમ તમને બનાવી આપશે. તેથી તમને આરામ થશે.

બીજો એક સંભવ છે કે મુત્રેશ્રામાં સોજો હોય તો આમ ખજવાળ આવે. ગુપ્તભાગના વાળો બરાબર સાબુથી સાફ રાખતા ન

હોય અને બહુ મોટા થયા હોય તો તેમાં રહેતાં નાનાં જંતુઓથી ખજવાળ આવે છે. સારો માહિતગાર ડોકટર ચુરેથ્રાનો સોજો જોઇ શકશે. પહેલાં લોશન અને મલમથી સાફ રાખો અને ખજવાળ પર સંયમ રાખો. હું ધારૂં છું કે ઠીક થઇ જશે. ચુરેથ્રા પર સોજો હોય તો પેટ સાફ રાખો અને સ્ત્રી સંબંધથી દુર રહેવું. જરૂર પડે એનીમા લેવી. ત્યારબાદ વધુ ત્રાસ માલમ પડે તો સારા ડોકટરને બતાવજો.

દરેક સ્ત્રી પુરૂષે પોતાના ભાગો ઉશ્કેરાટ ન આવે એવી રીતે સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ગુપ્તેંદ્રિય પર બહુ વાળ ન રાખવા.

પર. સવાલ: મને એક મિત્રે કહ્યું કે મારી પત્નીને બાળકો થતાં નથી અને તેના ગુપ્તાંગમાં બહુ ખટાશવાળો પ્રવાહી (Acidity) રહે છે. ડોકટરે બહુ ખર્ચાળ દવા આપવાની કહી. એટલી મારી શક્તિ નથી.

જવાબ: યોનિમાં સાધારણ રીતે ખટાશવાળા પ્રવાહી રહે છે જ. પરંતુ તમારી પત્નીને વધુ પ્રમાણમાં હશે અને એને દુર કરવા માટે કાંઇ ખર્ચની જરૂર નથી. ખાવાનો સાદો સોડા (Soda bi-carbonate) એક પાણીના મોટા પ્યાલામાં એક ચમચી આખી ભરીને નાંખો અને તમારી પત્નીને રોજ દિવસમાં બે ત્રણવાર તેનાથી ગુપ્તભાગ ધોવાને (બરાબર અંદરથી વ્યવસ્થિત) કહો. ખટાશ કમી થશે અને સંતાનનો સંભવ રહેશે. કહેવાય છે કે આ સોડાના ઉપયોગથી પુત્ર થાય છે. (છોકરી થતી હોય તેને પણ.) પરંતુ તે માટે કાંઇ પુરાવો નથી. વીર્ય અને રજના પ્રથમ મેલાપમાં જ જાતિ બંધાય છે. છતાં કુદરત વિચિત્ર છે એમ કહેવું પડે છે.

પ૩. સવાલ: લિંગની આગળની ત્વચા મને વધુ છે અને બહુ બહાર પડતી હોવાથી મને અડચણ અને ત્રાસ લાગે છે. સુન્નત કરાવું તો આટલી મોટી વયે (૩૫) કાંઇ ત્રાસ થશે કે?

જવાબ: સુન્નત કરાવી નાંખો. ત્યારબાદ સારો આરામ લો અને વીસ દિવસ સંયમ પાળજો. સારા ડોકટર પાસે ત્વચા કપાવજો નહિ તો લિંગ પર કાપ થતાં હેરાન થવું પડશે. આવું હોય અગર

ત્વચા ચોંટી ગઇ હોય અગર ઉપર ન જતી હોય તો નાની વયેજ સુન્નત કરવી જોઇએ. બાળક કરતાં તમને સારૂં થતાં વાર જરૂર લાગે.

૫૪. સવાલ: એક ભાઇને સ્વજાતિ સંબંધથી તરત જ વીર્યપતન થાય છે. વેશ્યા સાથે પુરુષાર્થ બતાવવા માંગે છે ઇંદ્રિય સહજ વાંકી છે.

જવાબ: સ્વજાતિ સાથે ખરાબ સંબંધ ન કરવો. તે નુકસાનકારક છે. (શારીરિક અને માનસિક) અને કાયદા વિરૂદ્ધ પણ છે. તમને અને અન્ય યુવાન બન્નેને તે અસર કરશે. વેશ્યા સાથે સંબંધ બાંધવા ન જતા. તમારી માનસિક અને એક શારીરિક અધોગતિ વધુ પ્રમામાં થશે અને એક વાર તમે ગયા પછી ત્યાંથી છુટવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. તમને રોગ થવાનો ઘણો સંભવ ત્યાં છે અને લગ્ન બાદ તમે તમારી નિર્દોષ પત્ની અને ભવિષ્યનાં બાળકોને તેનો વારસો આપી તેમનો સંસાર ખરો કરી નાખશો. તમારો ડર ખોટો છે. પૈસા કમાવાની શક્તિ હોય તો સારી કન્યા સાથે લગ્ન કરી નાખો. માનસિક શક્તિ અને સંયમ કેળવો. લગ્નબાદ નવીનતાને અંગે થોડાજ સમય શીઘ્રપાત થશે. સંયમ અને શકિત કેળવતાં સ્તંભન વધશે. સ્તંભનની દવામાં કે એવી કોઇ દવામાં ન પડશો. તમે બહુ વહેલી વયે લગ્ન કરો છો તે મેં જણાવ્યું છે, પરંતુ તમે અન્ય માર્ગે જતા હોય તો લગ્ન કરી નાખો. સહજ વાંકાપણું આપોઆપ ઠીક થઈ જશે, તે તમારી હસ્તદોષની ટેવને આભારી છે. માનસિક ચિંતા કરવી માંડી વાળો.

૫૫ સવાલ: ઘણા બાળકોની ટેવ હોય છે તેમ મને બચપણથી રાત્રે નિદ્રા આવી ગયા પછી ઇન્દ્રિયનું ઉત્થાપન થાય છે. જ્યારે રાત્રે અથવા સવારે હું જાગ્રત થાઉં છું ત્યાં ઇદ્રિયનો ઉશ્કેરાટ રહે છે, મારી વય ૨૫–૨૬. હું પરણેલો છું પણ આ હાલતથી ત્રાસી ગયો છું. આની અસર મારા મગજ પર થાય છે એમ હું માનું છું. સ્હવારે ઊઠતાં ઘણાં લાંબો સમય સુધી માનસિક ઉશ્કેરાટ પણ રહે છે. જતે દિવસે આની અસર ઇન્દ્રિય પર થશે. લંગોટ મેં પહેરી જોયો છે. તેનાથી કાંઈ ફરક દેખાયો નહિ. આપ કૃપા કરી કંઇ ઇલાજ બતાવો.

જવાબ: બાળકોનો એ ઉશ્કેરાટ નૈસર્ગિક છે. મૂત્રાશયમાં પિશાબ ભેગો થવાથી ઘણે ભાગે એ હોય છે. તે ઉપરાંત કરોડરજ્જુનો પાછળનો ભાગ કાયમ રાત્રિભર દબાવાથી પણ ઉશ્કેરાટ રહે છે, એને કામવાસનાનું કારણ માનવું ભૂલભરેલું છે. ત્હમને વધતે અંશે તેજ કારણ છે. કોઈ શક પડતી સ્ત્રી કે વેશ્યા સાથેનો તમારો સંબંધ છે તેમ જણાવ્યું નથી. આથી કોઇપણ સલાહ આપતાં પહેલાં કૌટુંબિક અને પોતાનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ જણાવવાની જરૂર છે. કોઇ પણ વાત છુપાવવાથી તમને ખરો જવાબ મળવો મુશ્કેલ છે અને તેથી તમને જ નુકશાન છે. તમને કોઇ ગુપ્ત રોગ થયો ન હોય (કોઇ વાંધાભરેલી સ્ત્રીના સંબંધથી) તો આ વયે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીને કાંઇ અસર ન થાય અને તે અંગે ઉશ્કેરાટ ન થાય. કોઇકવાર પથરીના રોગથી જો પથરો પ્રોસ્ટેટમાં રહે તો ઉશ્કેરાટ થાય છે. મારા ધારવા પ્રમાણે તે પણ તમને નથી. હસ્તદોષની ટેવ તમને છે કે હતી અને તે કેટલો સમય તે પણ તમે જણાવ્યું નથી. લાંબો સમય ઉભડક બેસીને સ્ત્રી કે પુરૂષે—હસ્તદોષ કરવાથી ઇંદ્રિયને નુકશાન થાય છે એટલું જ નહિ પરંતુ કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગને;(spinal cord) નુકશાન (સોજો) થાય છે, ચત્તા સુવાથી એ અંગે ઉશ્કેરાટ રહે છે. કરોડરજ્જુનો મગજ સાથે સંબંધ છે અને મગજને કામવાસના સાથે. તમને તો લાંબા વખતની અતિશય ઉભડક બેસીને હસ્તદોષની ટેવ ન હોય તો તમને કરોડજ્જુનું ભાગ્યેજ કાંઇ કારણ હશે. મોટી વયનો કુમાર કે પ્રૌઢ કુમારિકા, વિધુર, અને વિધવા સ્ત્રી જેને સ્હામી જાતિનો સંબંધ મળી શકતો નથી અને વાસના દમન કરી શકાતી નથી તે હસ્તદોષમાં પડી આમ નુકશાન કરી લે છે અને ઉભડક લાંબા વખતના વારંવાર હસ્તદોષથી કરોડરજ્જુને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડે છે અને તે આગળ પ્રસરે છે (T. B. of spinal cord). આવા સ્ત્રી પુરુષોએ લગ્ન કે પુનર્લગ્ન કરવાં ઉત્તમ છે અને નામ ખાતર જીવન ગુમાવવું હું સારૂં માનતો નથી. પુનર્લગ્ન થશે તો લોકો બે દિવસ બોલીને બેસી રહેશે. હા, ગુપ્ત વ્યભિચાર તરફ ન જવું. તેથી જો ગર્ભ રહે કે ગુપ્તરોગ થાય તો વધુ ત્રાસ અને સઘળી રીતે હાનિ થાય છે. તમને

ચત્તા સુવાની ટેવ હોય તો તે કમી કરો. પડખે સુતા જાવ. કોઇવાર ઉંધા સુવાનો પણ વાંધો નથી. પડખાભેર સુવાની ટેવ સારી છે. રાત્રે જ્યારે જાગો ત્યારે પડખું બદલવું. પતિ પત્નીએ એક પથારીમાં સારી રાત સુવાની ટેવ સારી નથી. તે હોય તો તે પણ કમી કરજો. રાત્રે જ્યારે એકવાર વચ્ચે પિશાબ માટે ઉઠો. ઉત્થાપન સવારમાં ઘણું કમી રહેશે. ચોક આઘે હોય કે સગવડ ન હોય તો તે માટે કેમીસ્ટને ત્યાં ખાસ ચાઈના વેર (વાસણ) મળે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને પણ આમ પિશાબ લાંબો વખત મૂત્રાશયમાં દાબી રાખવાની ટેવ હોય છે. તમે કોઇ જાહેર જગ્યાએ (ભાષણ કે મેળાવડા વગેરેમાં) ગયા હોવ તો તમને માલમ પડશે કે પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓ પિશાબ કરવા કમી જાય છે, એનાં બે કારણ હોય શકે (૧) શરમ (૨) પિશાબના રોકવાથી કામ ઉત્તેજન મળે છે.

તમે ઉપર જણાવેલા બે કુદરતી પ્રયોગો કરો. સાંઝે સાત કે આઠ વાગ્યે પાણી કે ચણાનો ખોરાક ન લેવો. પાણી સાંઝે કમી લેવું. દિવસે જરૂર વધારે લેવું રાત્રે નહિ. માંસાહારી હોય તો તે કમી કરી નાખો. અને બે મહિના બાદ તમે ફરીથી લખજો. નહિં તો કોઇ સારા ડોકટર પાસેથી દવા લેશો. લેભાગુ અને લોભી પાસે ન જશો.

૫૬. સવાલ : વીસ વર્ષની ન્હાની વયે મેં થોડુંક અયોગ્ય કાર્ય કર્યું. એટલે અવિવાહીત છતાં અઠવાડીયામાં એકાદવાર વીર્યપાત થાય છે અને કોઇવાર પિશાબમાં પણ વીર્ય જાય છે. હું હંમેશા અનેક જાતની રમતો રમું છું છતાં શરીર સુધરતું નથી. આ વીર્યપતન અટકાવવાનો કાંઇ ઉપાય? મારી ઇચ્છા થોડાંક વર્ષો લગ્ન ન કરતાં પહેલાં શરીર વિકસાવવાની છે. મને લાગે છે કે ઉપલા કારણસર શરીરનો વિકાસ અટકી ગયો છે. ગુપ્ત રોગોનો નિષ્ણાત કોઇ મુંબઇનો ડોકટર બતાવશો અગર દવા જણાવશો ?

જવાબ : તમે શું અયોગ્ય કર્મ કર્યું તે જણાવ્યું નથી. હસ્તદોષ કે વેશ્યાગમન છે? હસ્તદોષ નુકશાન કરે છે પરંતુ સાધારણ પ્રમાણમાં–અઠવાડીયામાં એકાદવાર ધારવા જેટલું તેનાથી નુકશાન થતું નથી. એના કરતાં વેશ્યાગમન વધુ ભયંકર છે, કારણકે ગુપ્ત રોગોનો

તે આવાસ છે. તમને કોઈ ગુપ્ત રોગ હોય તો સારા વિશ્વાસુ અને બીનખર્ચાળ ડોકટરને બતાવો. હું કોઇને સારો કે ખરાબ કહેવાને અશક્તછું પરંતુ J. J. Hospital કે એવી કોઇ ધર્માદા કે સરકારી હોસ્પીટાલમાં તમારી હકીકત કહેશો અને સલાહ પૂછશો તો તેઓ કહેશે અને કોઈ ડોકટરનું નામ પણ બતાવશે. સાધારણ હસ્તદોષને અંગે વીર્યપતન હોય કે પીશાબમાં વિર્ય જતું હોય તો ચિંતા કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. મન મજબુત બનાવો. તમને કાંઇ જરૂર નથી. ઉત્તેજક ચિત્રપટો અને નવલકથા છોડી સારાં ધાર્મિક પુસ્તકો–ગીતા જેવાં–વાંચો.

૫૭. સવાલ : ઇંદ્રિયની ત્વચા બચપણમાં કપાવતી વખતે ડાબી બાજુએથી સહજ વધારે કપાઈ છે તેથી ઇંદ્રિય વાકી રહે છે. ઇંદ્રિય જાગૃત થાય છે ત્યારે દુ:ખ થતું નથી પરંતુ તે વાંકી રહે છે. (પિશાબ બરાબર થાય છે)

જવાબ : હવે એનો કાંઇ ઇલાજ નથી. પરંતુ મારા ધ્યાન પ્રમાણે તમને લગ્ન સંબંધમાં વાંધો નહિ આવે. કોઈ કુટેવ નહિ હોય તો તમને કાંઈ રોગ નથી.

૫૮. સવાલ : અમદાવાદનો રહીશ. ૩૨ વર્ષની વય. ૧૦ વર્ષથી હસ્તદોષ તથા માનસિક વ્યભિચારથી વીર્ય ઘણું કમજોર થઈ ગયું છે. તેમજ ચાંદી તથા પ્રમેહ જેવા રોગ થઇ ગયા છે. છેલ્લા પાંચ વર્ષોથી ઇંદ્રિય સતેજ થતી વખતે વાંકી રહે છે. અને સતેજ થયા છતાં ટટાર રહી શકતી નથી. આને અંગે સ્ત્રી–સંબંધ થઈ શકતો નથી. ડોકટર રક્ત તથા પિશાબનો રીપોર્ટ તંદુરસ્ત કહે છે. ઇંજેકશનથી મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે ! માનસિક વિચાર સારા. સંતતિની ઇચ્છા ખરી.

જવાબ : સારો ખોરાક, શુદ્ધ હવા, ઉંડો શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સ્વચ્છ વાતાવરણમાં ટેવ, કુમળે તડકે સવાર સાંજ ઉભા રહેવું. ઘરમાં પણ ઉજાશ અને હવાની મોકળાશ રાખવી. સ્વચ્છ પાણી જોઇએ તો તેમાં સહજ ફટકડી નાંખવી વગેરે તમને ઘણું ફાયદાકારક થશે. ઇંદ્રિય બરાબર ઉત્થાપન ન થાય ત્યાં સુધી હસ્તદોષ કે સ્ત્રીસંબંધ

કે તેવા વિચારોથી દૂર રહો. માનસિક અને શારીરિક સંયમ અને શક્તિ કેળવો. માલીસ કે પંપ તમને ફાયદો નહિ કરે.

મારા ધારવા પ્રમાણે વધુ ખાત્રી કરવા કોઇ બીજા ડોકટરને પણ બતાવો. તમને ચાંદી અંદરના ભાગમાંથી બરાબર પડી નથી એમ મારૂં ધારવું છે. ઉત્થાપન વખતે કંઇ થાય છે કે પિશાબમાં લાલાશ કે સફેદાશ માલમ પડે છે તેમ પણ તમે જણાવ્યું નથી. ઘણીયવાર બ્હારથી સારો દેખાતો ગુપ્ત રોગ અંદરથી વધતો જાય છે. એ વિષયે મેં આગળ લેખાંકોમાં ઘણું લખ્યું છે. આવાં રોગી સ્ત્રી પુરુષે ઇંદ્રિયને બરાબર પરમેગ્નેટ પોટાશના લોશનથી ધોવાની ટેવ રાખવી. પ્રમેહ અને ચાંદી ચેપી રોગ છે અને તે તમારી પત્નીને પણ હોવા સંભવ છે. ઉપર પ્રમાણે તંદુરસ્ત અને સ્વચ્છતાના નિયમો પાળો. દસ્ત સાફ આવવો જોઇએ. અને ચેપી રોગ હોય તો બંનેએ ડોકટરી સારવારથી રોગમુકત થવું અને ત્યારબાદ સંતતિની ઇચ્છા કરવી. ચેપી રોગવાળી સંતતિની ઇચ્છા ન કરશો. તેથી તમે આવનાર બાળકનું જીવન ખારૂં કરી નાંખશો.

૫૯. સવાલ: પત્ર વધુ પડતો બીભત્સ એટલે પૂરો અહિં આપી શકતો નથી, પત્ની સંબંધ પહેલાં પોતે સ્વજાતિથી અયોગ્ય સંબંધ કરાવે છે. તો જ ઉત્થાપન થાય છે.

આ એમના મિત્રની વાત. બીજું પોતે લગ્ન કરવાથી સુખી થવાય–સ્ત્રીનું કદ, લંબાઇ વગેરે. આસનો પણ જાણવા માગે છે.

જવાબ: એક પત્રમાં ઘણું લખી નાંખ્યું. તમારા મિત્રને એક જાતની કુટેવ છે. કદાચ એ નપુંસકતાની પણ નિશાની કહેવાય. કેટલાય કામી પુરૂષો કે રાજાઓ જે નાનપણમાં વીર્યનો અતિસંભોગથી વ્યય કરી નાંખે છે તેમને અયોગ્ય કર્મ કે અન્ય સ્ત્રી પુરૂષની ક્રીડા જોઇને જ જોમ આવે છે એટલે તે નપુસંકમાં ખોટી માનસિક ઉત્તેજના લાવે છે. આવા કેટલાક હિન્દના રાજવીઓના સત્ય ઇતિહાસો છાપાઓના પાને ચઢેલા છે. અને દેશી રાજ્યોમાં ઘણે ઠેકાણે સુંદર સ્ત્રીઓ પર આવી જાતના થોડે વધતે અંશે જુલ્મ થાય છે. તમે

તેમની વય, કુટેવની સમય પૂર્વની ટેવ વગેરે કાંઇ જણાવ્યું નથી. સ્વજાતિ સંબંધ તમારા મિત્ર છોડી દે. એ ગુન્હો છે. અંતર વધારે. સ્વહસ્તે થેાડા વખત ટેવ પાડે અને તે પણ છોડી દે. ગુપ્તરોગ હોય તો બરાબર સારવાર કરે. માનસિક અશક્તિ ખંખેરી નાંખતાં પોતા પર વિશ્વાસ મનુંષ્યને આવે છે. "આમ થાય તેાજ થાય નહિ તો નહિ" એ શંકાજ મૂળ ઘાતક છે. શંકા એ ભૂત જેવી છે.

તમારે માટે સ્રીની લંબાઇ ટુંકાઇ કાંઇ સંસાર સુખની આડે આવતી નથી. ઘણે ભાગે નાના કદની અને સારા બાંધાની તંદુરસ્ત સ્રી સારૂં સુખ આપે અને લે છે. ગોરી કાળી ચામડીનો ભેદ ભાવ પણ નકામો છે. સદ્‌ગુણી બને સારા વિચારની પતિવ્રતા સ્રી મળે એ બસ છે. પુરુષે પોતા કરતાં રંગમાં ભિન્ન એવી પત્ની કરવી નહિ. મેશની સાથે હરિફાઇ કરે એવા પુરુષો સુન્દર ગોરી પત્નીની આશા કરે અને લગ્ન કરે તો એ લગભગ કજોડું કહેવાય અને લોકો "કાગડો દહીંથરૂં લઇ ગયો" કહે એ વધારામાં. રૂપ ગોરાપણામાં કે સફેદ ચામડીમાં જ છે, એવું કાંઇ નથી. ગમે તે રંગની પણ પ્રમાણસર તંદુરસ્ત અને સુબદ્ધ શરીરની અને સદ્‌ગુણી સ્રીની પસંદગી કરવી. આ વિષયે વધુ **પ્રેમ** અને **લગ્ન** એ પુસ્તકમાં આપીશ. આસનો જેની જેવી રૂચી અને શક્તિ. કેટલાંક આસનોથી સ્રીના શરીરને ત્રાસ થાય છે. Man superior સાધારણ રીતે ઉત્તમ ગણાય છે. અને તેથી જલદી ગર્ભધારણ કરી શકે છે, Woman supeior આસનથી ગર્ભ જલદી ધારણ થતો નથી પરંતુ નબળા બાંધાની ગર્ભવંતી અને રોગી સ્રી માટે તે નુકશાનકારક છે.

૬૦ સવાલ : મારી સહચારણીનો ઋતુદોષ બહુજ અનિયમિત છે. કોઇવાર ૧૫ દિવસે, કોઇવાર બે ત્રણ મહીને આવે છે; કોઇવાર તેથી પણ વધારે સમય થઇ જાય છે. ડોકટરને તેવી વખતે બતાવતાં સગર્ભા અવસ્થાની ના કહી હતી.

જવાબ : તમારી હકીકત પરથી તમારી પત્નીને delayed Mensturation વિલંબી ઋતુસ્રાવની ઉપાધી છે. તેમની વય,

તેમને થતું દર્દ, આ સમય પહેલાં થયેલી કાચી કે પાકી સુવાવડ, એ વિષયે તમે કાંઇજ જણાવ્યું નથી. તેમની માતાને તેવી સ્થિતિ હતી કે કેમ, તે પણ જણાવ્યું નથી. દરદીનો પુરો ઇતિહાસ સંપૂર્ણ જવાબ માટે જરૂરનો છે. Influenza કે typhoid જેવા તાવ બાદ પણ ઋતુસ્રાવની અનિયમિતતા થઈ જાય છે. સાવચેતી ન લીધી હોય તો ગર્ભાશયને પણ થોડી વધતી અસર કરે છે. ઋતુસ્રાવ દર માસે ગર્ભાશયને પણ થોડી વધતી અસર કરે છે. ઋતુસ્રાવ દર માસે ગર્ભાશયની દિવાલોમાંથી છુટે છે. સાથે સ્ત્રીની પકવરજ નીકળે છે. કેટલીકવાર વીર્યજંતુ ગર્ભશયમાં સ્ત્રીના બિન્દુને મળવા છતાંય તે વીર્યને રજ ગર્ભની દીવાલે ન ચ્હોંટતાં ગર્ભશયમાંથી માસિક સ્રાવ સાથે કે થોડા વધારે વખત પછી બધું પાછું ધકેલાય છે. પણ ઘણીવાર રોગ કે ગર્ભાશય દોષ, સ્ત્રીનો યોનીસ્રાવ, એવા કારણે ગર્ભધારણ થતો જ નથી. આમાં પુરુષના શુક્રનો દોષ પણ સંભવે છે.

ઋતુસ્રાવ નિયમિત કરવા માટે સ્ત્રીએ દિવસમાં બે વાર ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ સહન કરી શકાય એવા ગરમ પાણીમાં (બહુ ગરમ નહિ. શરીરની ગરમીના પ્રમાણમાં) અડધા થાપા અને યોનિની ઉપર ત્રણ ચાર ઇંચ જેટલો ભાગ પાણીમાં ડુબે એમ ટબબમાં કે એવા કોઈ વાસણમાં બેસવું. ઘરમાં પાળવાળો નાનો ચોક હોય ત્યાં પણ મોરીને ડાટો મારી એવી વ્યવસ્થા થઇ શકે છે. ઠંડો કે શીતળ ખોરાક ન લેતાં પચે એવો હલકો ગરમ ખોરાક, અને ગરમ ચા અને કોફી પીવાની ટેવ રાખવી. આમ કરતાં કોફી (ખુંદ દાણાની ઘેર કરેલી–બજારની નહિ) ઠીક પડશે. બહુ ફરવાની ટેવ રાખવી. ઉંડો શ્વાસોચ્છાસ ખુલ્લી હવામાં લેવો, શરીર પર (ખાસ કરીને ઉપર જણાવેલા ભાગો પર) કુમળો તડકો પડવા દેવો. તેવે વખતે અને રાત્રે સુતી વખતે બારીક કપડાં પહેરવાં તંદુરસ્તીને ઘણાં ફાયદાકારક છે કે જેથી તડકો કે હવા આખા શરીરને મળી શકે. ચદી, જાડા ચણીઆ કે ચોળી, તડકો લેતી વખતે કે રાત્રે પહેરીને સુવાં શરીરને ફાયદાકારક નથીજ. તમને ખબર છે કે આપણામાં કહેવત છે કે "પરણેલી સ્ત્રી ચોળી પહેરીને સુવે તો પીયરનું પાસું ઘસાય." આમાં તંદુરસ્તીનો

સિદ્ધાંત સમાયેલો છે અને જુના વિચારના વહેમી બૈરાંઓને ભાષણ કરતાં ઉપરના જેવી કહેવત કે વેદવાક્ય વધુ અસર કરે છે.

માનસિક ચિંતા [Nervous irritability] ગર્ભાશયનું જરા ખસી જવું, અપચો, બંધકોષ વગેરેથી ચઢીને ઋતુસ્રાવ આવે છે. માટે શરીર અને મનને શાંત રાખવાં આરામ લેવો, બંધકોષ થવા ન દેવો વગેરે ખાસ જરૂરના છે. બંધકોષ માટે દિવેલ કે પેરેફીન કોઈકવાર લેવું. વારંવાર નહિ. ડુશ લેવો ઠીક પડશે. કોઈકને થુલાવાળા અનાજ કે ચણાના ખોરાકથી પેટ સાફ રહે છે; જેવું બંધારણ. જ્યાં દર્દ હોય ત્યાં અગર બહારથી ગર્ભાશયના ભાગ પર ગરમ પાણીની બેગ કે બાટલીનો શેક દિવસમાં ત્રણ ચારવાર કરવો. આ કુદરતી ઉપચારથી ઠીક થઇ જશે. દવા અને તેનાં પ્રમાણ માટે કોઈ સ્ત્રીના રોગના સારા અને અનુભવી વૈદ્યને મળો; પરંતુ ઉપરનું કરશો તો દવાની કાંઇ જરૂર નહિ રહે. શીત શરીર હોય તો પાણીનો ઉપરનો ઉપચાર અને પીપરીમૂળના ગંઠોડાનો ઉકાળો દિવસમાં બે વાર પીવો. જરૂર હોય તો નીચે એક દેશી દવા જણાવું છું. પ્રમાણ સાધારણ રીતે બધું મળીને એક ચમચાથી પણ થોડું. કમી જાસ્ત માટે ગામના વૈદ્યને પૂછી લેવું.

હિંગ, સંચળ, સૂંઠ, મરી, પીપર, ભારંગ સમાન ભાગે લઈ ચુર્ણ કરી ગરમ પાણી સાથે દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર ફાકવું.

૬૧ સવાલ: મને બે ત્રણ વર્ષોથી પિશાબ બરાબર થતો નથી. કાંઈક અટકે છે એવું લાગે છે. ખાસ દર્દ નહિ પરંતુ બેચેની લાગે છે. શરૂઆતમાં લિંગ જરા સુઝી ગયું હતું. સ્ત્રીને ચેપ લાગવાનો ભય ખરો?

જવાબ: મારા ધારવા પ્રમાણે તમને યુરેથ્રાની નળીનો સોજો કે સંકોચન (Stricture) ને અંગે હશે. યુરેથ્રા એટલે મૂત્રાશયમાંથી લિંગ મારફતે જે નળી વાટે પિશાબ થાય છે તે નળી (Urinary canal).

તમારે કોઈ એ વિષયના ડોકટર (Urologist) ની સારવારની તરત જરૂર છે. તમને ચેપી રોગ છે કે કેમ તે પણ આટલા પરથી

કહેવું મુશ્કેલ છે. આ સંજોગોમાં સ્ત્રીસંબંધ ચાલુ રાખવાનું યોગ્ય ધારતો નથી.

૬૨ સવાલ: બે વર્ષ પહેલાં એક વૃષણ [અંડ] વધવા માંડયું [પાણી જ ભરાતું.] કદાચ વધુ પડતા ઓફીસના કામને અંગે હશે. ડોકટરે થોડા મહિના સુધી સારવાર કરી ને સારૂં થયું. પણ પાછું બીજા વૃષણમાં આ વર્ષે પાણી ભરાવા માંડયું છે. મારી વય ૫૦ની ઉપર છે, અને આ અંગે જાતિય સંબંધમાં ત્રાસ થાય છે અને વીર્ય પતન નહિં જેવું જ. મને ચેપી રોગ નથી.

જવાબ: ડોકટરે મહિનાઓ સુધી તમારી સારવાર કરી. આ ફકત તેણે પોતાના આર્થિક ફાયદાની વાત કરી. તમને વધરાવળ છે અને આ પાણીનો કયાંથી ભરાવો થાય છે તે તેના ખાસ યંત્રથી બરાબર જોઇને તેની ખાસ સોયથી થોડા વખતમાં કાઢી નાખવામાં આવે છે. બાદ પટી કે લેપ સિવાય કાંઈ દવાની જરૂર નથી. ફકત ૧૫–૨૦ દિવસનો સંપુર્ણ આરામ. સ્ત્રીસંબંધ પણ નહિ. કોઇવાર ફરીથી પાણી ભરાતું નથી. અને પુરૂં ભરાય ત્યારે વારંવાર કઢાવવું પડે છે. પાણી બહુ ભરાવા દેવું નહિ. આનાં ઓપરેશન પણ થાય છે. પરંતુ તે માટે ખાસ અનુભવી શસ્ત્રવૈદ્યની જરૂર છે. કારણ સહજ ભૂલ થતાં જીંદગી ખરાબ થઇ જાય છે. થોડું ભરાયું હોય તો થોડે અંશે અડચણ પડેજ અને તમારી વય વધારે છે, એટલે શક્તિ તે પ્રમાણે કમી. વીર્યપતન થોડું ઘણું થવું જોઈએ તે નથી એટલે હુ ધારૂં છું કે તમને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાં વધુ પડતો સોજો છે. તમને આ વિષયના તજ્ઞ ડોકટરની સારવાર અને આરામની જરૂર છે. અને આગળના પ્રશ્નમાં જણાવ્યા પ્રમાણે નિસર્ગોપચાર અને અને નિસર્ગ પર જીવો. ઝાડાની કબજીયાત જરા પણ ન થવી જોઇએ. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીની કોઈ સારો ડોકટર માલીશ કરી ચંપી કરશે. વૃષણમાંથી પાણી કાઢી નાંખશો તો ઘણો ફાયદો માલુમ પડશે. બહુ ચિંતા અને ત્રાસ ન લેવાં Testosterone Bropionate Male sex hormone નાં ઇંજેકશન તમને થોડો ફાયદો કરશે પરંતુ તે બહુ ખર્ચાળ છે. કુદરતી ખોરાક અને લીલોતરી ઠીક પડશે.

૬૩. સવાલ : ૨૨ વર્ષની મારી વય. હમણાંજ લગ્ન થયાં છે. લગ્ન બાદ તરત જ ઇંદ્રિયની ત્વચાની અંદરના ભાગનું જોડાણ (Frenum) તુટી ગયું. (પ્રથમ સંબંધમાં) ત્યાર બાદ સંયેાગમાં ત્યાં દર્દ થવા લાગ્યું. આ જોડાણ કાપી નાંખ્યું હોય તેા ?

જવાબ : આ જોડાણની ત્વચા સખત અને નાની હોવાને અંગે કેાઇકિને આ પ્રમાણે ત્રાસ થાય છે. કેાઈ ને એકાદ બે વાર ત્રાસ થયા પછી થેાડા દિવસના આરામ બાદ મટી જાય છે. તમારા કાગળમાં લખવા પ્રમાણે સ્ત્રીની ઇંદ્રિયનેા પડદેા આમ ભાગ્યેજ પુરૂષની ત્વચાને કાપ મૂકે કે નુકશાન કરે. હા ! જો બહુ સખત યેાનિ પટલ હોય તેા જ. પરંતુ તે જવલ્લેજ બને છે. તમે બાકીની ચ્હેાંટેલી ત્વચા કપાવી નાંખેા પણ મારી સલાહ પ્રમાણે તમે સુન્નત કરાવી નાંખેા. તમારે ૨૦ દિવસ કે મહિનેા સંપૂર્ણ આરામ લેવેા પડશે; પરંતુ પછી તમને ઠીક લાગશે.

૬૪. સવાલ : પુરુષની આકૃતિ (ઉંચાઇ કે જાડાઇ) સાથે લિંગને કાંઇ સંબંધ છે ? પુરુષ નપુસંક છે તે શા ઉપરથી કહી શકાય ? એક સંબંધમાં સાધારણ રીતે કેટલેા વીર્યપાત થાય ? પુરુષ પ્રમાણે સ્ત્રીની ઇંદ્રિયમાં કાંઈ ફેર હોય છે ?

જવાબ : શરીર આકૃતિ પર લિંગની આકૃતિ આધાર રાખતી નથી. મસ્તકની આકૃતિ પરથી લિંગ કે યેાનિની લંબાઈ કે ઉંચાઇ કહી શકાય નહિ. એ જાતિય અનુવાંશિક કારણ પર વધુ આધાર રાખે છે. સ્ત્રીની યેાનિની પહેાળાઇ પ્રસૂતિ બાદ વધે છે અને અંદરના સ્નાયુ થેાડા ઘણા ઢીલા અને લીસા બની જાય છે. આને લીધે પ્રસુતિ બાદ ઘણે ભાગે યેાનિમાં કપડામાં કે રૂમાં બાંધી દવા રાખવામાં આવે છે. થેાડે થેાડે દિવસે ફટકડીના પાણીથી યેાની ધેાવાથી સંકેાચન થેાડું ઘણું રહે છે.

પુરુષ જન્મથી જ નપુંસક હોય કે શરીરમાં વિકૃતિ આવી હોય તેા જ શરીર આકૃતિ કે તેના ચાળા પરથી તે કહી શકાય છે. બાકી તેા તેની પત્ની જ કહી શકે.

૬૫. સવાલ : હમણાં મારી ૩૪, ૩૫ વર્ષની વય છે. ૨૫

વર્ષની વયથી મારે રોજ રાત્રે બે ત્રણવાર પિશાબ કરવા ઉઠવું પડે છે. અને નિદ્રામાં ખલેલ થાય છે. ડૉકટર કહે છે કે મને કાંઇજ નથી.

જવાબ : તમને કાંઇ દવાની જરૂર નથી. અંતરગ્રંથીના કુદરતી નજીવા દોષથી આમ થવાનો સંભવ છે. અગર મધુપ્રમેહ હોય તો આમ પિશાબ વધુ થાય છે અને રાત્રે ઊઠવું પડે છે. આ મધુપ્રમેહ ડૉકટરને પિશાબ પરથી માલુમ પડવો પણ મુશ્કેલ પડે છે. રકતમાં સાકરના પ્રમાણથી તે ઘણે ભાગે માલમ પડે છે. આનો સહેલો ઉપાયઃ—જાંબુ બને તેટલાં તેની મોસમમાં ખાવાં. જાંબુના ઠળીઆ સુકવી તેનું કપડછાણ ચુર્ણ કરી સ્હવાર સાંઝ દુધમાં લેવાની ટેવ રાખવી. સાકર અને ચણાનો ખોરાક કમી કરવો. રાત્રે પાણી કમી પીવું. દારૂ તાડી પીવાની ટેવ જેને હોય તેને સાધારણ રીતે પિશાબ વધારે થાય છે. તાજો નીરો પીવાથી વધુ પિશાબ થાય છે. એના આ ગુણને અંગે રક્તશુદ્ધિ અને મૂત્રાશયના કેટલાક રોગમાં તેનો ઉપયોગ થ.ય છે. નીરો વાસી થતાં તેને તાડી કહેવામાં આવે છે અને તે નુકસાનકારક ગણાય છે.

૬૬. **સવાલ** : એક ભાઇ લખે છે કે તેમની પત્નીને સંબધ પછી તરતજ કે તે દરમિયાન પણ પિશાબનાં ટીપાં નીકળી પડે છે કે વધુ આવેશ થતાં થોડું ઘણું મૂત્ર વિસર્જન પણ થાય છે.

જવાબ:—સ્ત્રીનું મૂત્રાશય (bladder) યોનિમાર્ગની અધવચ ઉપરથી આવેલું છે ત્યારે યોનિમાર્ગ પર પણ થોડું ઘણું દબાણ થાય છે અને આ અંગે સ્ત્રીમાં કામ વાસના જાગૃત થાય છે. મેં આગળ જણાવ્યું છે કે કોઈ જલસો, સભા સીનેમા કે જાહેર ઠેકાણે પુરુષો જ વધુ વારંવાર પિશાબ માટે 'મુતરડી' કે જાહેર રસ્તાના પિશાબ સ્થાનોનો ઉપયોગ કરે છે. સ્ત્રીઓ ભાગ્યેજ તમને તેવાં સ્થાને કે રસ્તા પર બેઠેલી માલમ પડશે. સ્ત્રીઓની લજ્જાજ આનું કારણ હોઈ શકે; પરતુ લજ્જા કરતાં પિશાબના ભરાવાથી એક જાતનું યોનિમાર્ગ પર દબાણ થવાને અંગે થોડી ઘણી વાસનાપૂર્તિ જેવો આનંદ મળે છે તે વધુ પડતું કારણ છે.

સ્ત્રી એ લાગણીવશ પ્રાણી છે. તેના શરીરની રગે રગ લાગણીઓથી ભરેલી હોય છે. પુરુષની આળપંપાળથી સાધારણરીતે સ્ત્રીના (સ્ત્રીને પુરુષ તરફ તિરસ્કાર હોય અગર ઠંડી હોય તો તેમ ન થાય) શરીરમાં એક જાતની આનંદ અને વાસનાની લહેર ફરી વળે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેએ સમજી લેવાની જરૂર છે કે સંસારના નિયમમાં અને તંદુરસ્તીને અનુલક્ષી કરેલી કોઇપણ જાતિય ક્રીડા કે આનંદ તિરસ્કારવા લાયક કે શરમાવાજનક નથી. અને આવો થતો આનંદ દાબી દેવાની કાંઇ જરૂર નથી. સ્ત્રીની આ લાગણીવશતા આવકારદાયક છે અને તેને અંગેજ સૃષ્ટિ ટકી રહી છે. લાગણી કે આનંદને અંગેજ આમ અણચિંતવ્યું મુત્ર વિસર્જન થાય છે. પ્રખ્યાંત ડો. હેવલોક એલીસ કહે છે કે થોડે ઘણે અંશે સ્ત્રી પુરુષનો આત્મા મૂત્રાશયના અરીસાનું કામ કરે છે. એક ડોકટર કહે છે કે મૂત્રાશય ખાસ કરીને સ્ત્રીની બાબતમાં આત્માના પ્રતિબિંબ જેવું છે. પુરુષ ભાગ્યે જ આવેશ કે ગુસ્સો કે આનંદમાં આમ દ્રવે છે (રોગી અવસ્થા બાદ કરવાની.) જ્યારે આનંદ કે ગુસ્સામાં સ્ત્રીનું મૂત્રાશય થોડું સંકોચન પામે છે—સહેજ દ્રવે છે, ત્યારે દ્રવણ (ટીપાં) થોડાં હોય તો તે યોનિ તરફ વળે છે અને બહાર માલમ પડતું નથી. પરંતુ વધારે હોય ત્યારે બહાર પણ પડે છે. અને કપડાં પર ભીનાશ દેખાય છે. આ ઉપરથી આપ સમજી શકશો કે તે એક સ્ત્રીજન્ય અસર છે. હા, એટલુંજ કે તમારી પત્નીને આનંદમાં ખલેલ પડતી ન હોય તો સંયોગ પહેલાં અડધો કલાક કે કલાક પહેલાં વિસર્જન કરી આવે, એટલે વધુ મૂત્રદ્રવણ કે ટીપાં પણ થોડાંજ પડશે. તમને ખબર છે કે કેટલાક પુરુષો સ્ત્રીઓ તરફ આ દ્રવણની વાસને અંગેજ આકર્ષાય છે. બધાંને દ્રવણ થાય એવું કાંઇજ નથી. યુરેથ્રા અને મૂત્રાશયના સ્નાયુ વધુ શક્તિ ધરાવે તો આવું ન થાય. પણ વધુ ભાગે તો સ્ત્રી એ સ્ત્રીજ છે અને રહેવાની પછી તે ગમે તેટલી પોતાને આગળ પડતી (?) કહેવડાવે કે સુધારાને નામે ગમે તે ફેશનો આદરે! તેના આ ફેશનવેડા અને બહારના મોટાપણાને અંગે આપણે કોઈવાર કહેવું પડે છે કે તે સ્ત્રીત્વ કે પત્નીત્વ ભુલી ગઈ છે અને ગમે તેવું આચરણ કરે છે. આના કરતાં કોઇ અજાણ કે જંગલી સ્ત્રી સારી.

સ્ત્રી પુરુષના મૂત્રાશયની બાબતમાં એક ઇટાલીયન વૈજ્ઞાનિક કહે છે કે, જાતિય આવેશ વખતે પુરુષના પિશાબનું રોકાણ થાય છે તે બહાર નીકળી શકતું નથી. જ્યારે સ્ત્રીને પિશાબ જવાની ઇચ્છા થાય છે એટલું જ નહિં પરંતુ પિશાબનાં ટીપાં કે પિશાબ થોડી ઘણી થઇ જાય છે અને કોઇક સ્ત્રીને જાતિય આવેશનો ઓતાર થયા બાદ જોરથી પિશાબ થઇ જાય છે. સ્ત્રીઓને આમાં કાંઇ નીચું જોવાનું નથી. એ તો નૈસર્ગિક છે. આજના જમાનામાં તે પોતાની ઘરની પોતાની ફરજો પડતી મૂકી અન્ય અયોગ્ય માર્ગે દેખાદેખી જઇ રહી છે તેજ નીચું જોવાનું છે. આ અનિચ્છનીય માર્ગે જઇ તે પોતાની સ્ત્રીસુલભ લજ્જા, પરોપકાર વૃત્તિ અને માયા ગુમાવી બેસે છે. આ મોટા શહેરોમાં તે વધુ પ્રમાણમાં નજરે પડશે. મારે એકવાર એક મોટા શહેરમાં પ્રવાસે જવાનું થયું, મારી પત્ની માટે મને અમુક વસ્તુની ખાસ જરૂર હતી તે લાવી આપવા મેં વિનંતી કરી. જવાબમાં મને જણાવ્યું કે મારાથી નહિં થઇ શકે. મારે અંગ્રેજી શિખવા જવાનું છે. ત્યારબાદ સ્ત્રી મંડળમાં ત્યારબાદ...' મેં આગળ કહેવાનું માંડી વાળ્યું અને અગવડ વેઠી લીધી. બીજે વખતે એક ઠેકાણે તેવી એક સ્ત્રી અને મારા બહાર ગામના મિત્રને વાત કરતાં સાંભળ્યાં. 'તમારી તબીઅત સારી નહિં હોય. પરંતુ અમારે ત્યાં તો આવો જ રિવાજ છે.' ગામડાની સ્ત્રી પણ ત્યાં જઇ આવી થઇ જાય છે એ અજાયબીની વાત છે. ગામડામાં કોઇ ગરીબ ખેડુત પણ તમને જાકારો નહિં કરે અને પોતાનાથી શકય તેટલી મદદ કરશે. આ અંગેજ મોટાં શહેરોમાં હોટલો વધુ પોષાય છે. જગ્યાની અગવડતાની દલીલ જરૂર આપણે સ્વીકારી આર્થિક સંકડામણ સમજી શકીએ; પણ બીજું કાંઇ નહિ જ.

કોઇ નાટક કે સીનેમામાં તમે જોશો તો ઘણા પુરુષો મુતરડી તરફ વધશે. સ્ત્રીઓમાંથી ભાગ્યેજ થોડી અને જ્યારે એકાદ બે સ્ત્રી ઉઠે છે ત્યારે પણ ભાગ્યે જ થોડી સ્ત્રી તેની જોડે જાય છે અને જાય તો એટલાં માટે 'ચાલને જરા જઇ આવીએ પગ છુટા થાય.'

કોઇ સ્ત્રીને આ મૂત્રાશયના આવેગને અંગે કોઇ વાર આવેશ

અતૃપ્ત રહેવાથી વારંવાર પિશાબે જવાની ઈચ્છા થાય છે. અને કામવાસના તૃપ્ત થવાથી મૂત્રાશયની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઈ જાય છે.

૬૭. સવાલ : ૨૭ વર્ષની મારી વય છે. મારી પત્નીની વય વર્ષ ૨૨. સવારમાં ઊઠતાં ઉત્થાપન થાય છે અને વાસના ઉદ્‌ભવે છે. મારી પત્નીને પૂછતાં તે પણ કબુલ કરે છે કે તેને પણ વાસના તે વખતે રહે છે.

જવાબ : આ ઉત્થાપન ઘણે ભાગે પિશાબના મુત્રાશયમાં ભરાવાને અંગે છે. અને આ અંગે લિંગની આજુબાજુ ઉપરથી રહેલી વાદળી જેવી નસોમાં રકતનો ભરાવો થાય છે, સવારમાં આખી રાત્રિના પિશાબનો ભરાવો સ્ત્રી પુરુષ બંનેને થાય છે. ઉદ્દીપન સ્ત્રી પુરુષને આ અંગે રહે છે. વળી કમી વીર્યવાન પુરુષને પણ સવારમાં ઉદ્દીપન રહે છે. તો તેવો પુરુષ અગર ઠંડી સ્ત્રી (ઠંડી સ્ત્રીને પણ આ વખતે થોડું ઘણું ઉદ્દીપન રહે છે.) આ સમયનો ફાયદો જાતીય સંબંધ માટે લઈ શકે તો કેટલાકની વાસના શાંતિની ફરીયાદ દૂર થાય. છતાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જ્યારે મૂત્રાશયમાં પિશાબ અધિક ભેગો થયો હોય અને તેને કાઢવાની ખાસ જરૂર હોય તો તે પ્રમાણે કર્યા બાદ સંબંધ કરવો. નહિં તો વધતા જતા પિશાબના દબાણથી લિંગ, કે યોનિ અને મૂત્રાશયનો રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. એક યુવાનને મૂત્રાશયમાં સવારમાં પુષ્કળ ભરાવો થયો એટલે સુધી કે બે ચાર ટીપાં બહાર પડયાં પરંતુ તેની દરકાર ન કરતાં તેણે પત્ની જોડે સંબંધ કર્યો. (આ ભાઈનિ એમ સમજ હતી કે જેમ મુત્રાશયનો ભરાવો વધારે તેમ ઉત્થાપન વધારે. આમાં એક ડોકટર મહાશયે પણ, કંઈ વાંધો નહિ, એમ કહ્યું.) ઉત્થાપન બાદ કે સ્ત્રીં સંબંધ વખતે ઉત્થાપન કમી થયા બાદ કે વીર્યપતન પછી જ પુરુષ પિશાબ કરી શકે છે. અને વધુ પિશાબને રોકવાને અંગે ઉદ્દીપન વધુ થાય, એ ભાવનાએ પિશાબના અતિ રોકાણ કર્યા બાદ પત્ની સંયોગ સાધ્યો. અને વધતી જતી પિશાબને અંગે અને ઉદ્દીપનથી રોકાણને અંગે, મૂત્રાશય અને વીર્ય નળી બન્ને તૂટી ગયાં અને તરતજ તે પુરુષ મરણ પામ્યો. આ ઉપરથી એટલું સમજાશે કે પિશાબનું રોકાણ ઉદ્દીપન કરે છે; પરંતુ રોકાણની અતિશયતા

જરા પણ થવા દેવી નહિ. સવારે ઉઠતાં ઉદ્દીપન પતિ પત્ની બંનેને હોય છતાં જો પિશાબનું રેાકાણ જોરદાર હોય તેા થેાડે અંશે પિશાબને રસ્તેા આપવેા દરેક દ્રષ્ટિએ સારેા છે. તે ઉપરાંત સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરુષ કે જેને ઉદ્દીપન કુદરતી રીતે જ થતું હોય તેને રેાકવાથી ઉદ્દીપન લાવી કામ સંતેાષવાની જરૂર નથી. પિશાબનું રેાકાણ મૂત્રાશય, યુરેથ્રા અને પ્રોસ્ટેટમાં સ્ત્રી પુરુષ બંનેને નુકશાન કરે છે. પિશાબના વારંવારના રેાકાણથી પથરીનેા પણ સંભવ રહે છે.

સ્ત્રીની યુરેથ્રાની નળી પુરૂષ કરતાં વધુ પડતી નાની હોય છે. અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી સ્ત્રીમાં આમ માલમ પડતી નથી. પરંતુ મૂત્રદ્વારની ઉપર નાની એક ગ્રંથી છે. જેને સ્ત્રીની પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી તરિકે એાળખવામાં આવે છે. આ ગ્રંથી પુરૂષની ગ્રંથી જેવું કામ કે તેવેા ત્રાસ સ્ત્રીને આપતી નથી. અને તેને સ્ત્રીની યુરેથ્રા સાથે થેાડેા સંબંધ છે.

૬૮. સવાલ : કહેવાય છે કે છેાકરી કે સ્ત્રીને પથરીનેા રેાગ થાય નહિ. મારી જાણની એક યુવતીને પથરીનેા રેાગ છે. મારેા મિત્ર છે કે X-Ray Photograph પણ કઢાવ્યેા હતેા અને તેમાં પણ તેજ માલમ પડયું છે. કાંઇક પાતળી લાકડી જેવું છે. તેની આસપાસ રજકણેા બાઝી પથરી જેવું મેાટુ થઈ ગયું છે. તે યુવતીને અતિશય બેચેની રહે છે. સંબંધ વખતે દર્દ થાય છે. કાંઇ ચેપી રેાગ તેા નથીને ?

જવાબ : ચેપી રેાગ નથી જ. પથરી છે એ ચેાકકસ. કેાઇ સારી નવા સાધનવાળી હોસ્પીટલમાં સારા અનુભવી ડેાકટર પાસે એાપરેશન એકદમ જલદી કરાવી નાંખેા. નહિ તેા વધુ ત્રાસ થશે. આમ ને આમ ચાલુ રાખશેા નહિ. તમારા મિત્રને કહેજો કે પેાતાની વાસના સારૂ રેાગી સ્ત્રીને ત્રાસ આપવેા મનુષ્યપણું નથી. તરત સારવાર નહિ થાય તેા થેાડા વખતમાં તેને અતિશય દર્દ ઉપડશે. કદાચ પિશાબ થેાડેા બંધ પણ થઈ જાય અને સંબંધ અશકય પણ થઇ પડે. પુરુષ પણ પથરીના રેાગની આગળ પડતી અવસ્થાએ સંબંધ કરી શકતેા નથી અને પ્રયત્ન કરવા જતાં તે અધુરેા મૂકવેા પડે છે અને રેાગના સણુકાને

અંગે ફીફીઆરી સાથે તે પાછો પડે છે. વીર્યપાત સમયે પણ થોડી ઘણી વેદના થાય છે. પથરીની શરૂઆતમાં ભાગ્યે કાંઇ ખબર પડે છે પરંતુ જેમ જેમ તેનો વધારો થતો જાય છે તેમ તેમ વેદના વધતી જાય છે અને જતે દિવસે ભયંકર અસ્વસ્થતા આવે છે. આવા પથરીના રોગીને મૂત્રવિસર્જન બરાબર થતું નથી. ધીમે ધીમે થાય છે. રોગ વધતાં ટીપે ટીપે થાય છે અને તે વખતે અસહ્ય વેદના થાય છે.

સ્રીને સ્વાભાવિક રીતે પથરી થતી નથી. ઘણી સ્રીઓ (જેને આપણે સુધરેલી કહીએ છીએ તે પણ) કાળી માટી, કોલસો, ખડી વગેરે થોડે ઘણે અંશે ખાય છે. કોઇ કોઈ સ્રીઓ જમીને ખડીના એક બે ટુકડા ખાય છે. આવી સ્રીઓને ખાસ ચેતવાનું છે કે રેતાળ માટી કે ખડી કોઇ દિવસ ખાવી નહિ. નહિ તો પેટમાં તે જામી જવા સંભવ છે. આથી આંતરડા વગેરેને ત્રાસ થાય છે. સ્રીની યુરેથ્રા પુરુષ કરતાં લંબાઈમાં નાની અને વધુ પહોળી હોવાને અંગે તેમાં રેતી કે માટીનાં રજકણો સાધારણ રીતે ટકી શકતાં નથી. અને પિશાબના ધસારા સાથે બહાર નીકળી જાય છે. આ કારણને અંગે સ્રીને મૂત્રાશયનો રોગ ભાગ્યેજ થાય છે. પરંતુ ન જ થાય તેવું નથી.

આ રોગની બાબતમાં એકદમ બચપણમાં પિશાબની ક્રિયા તરફ બાળકો અને બાળકીઓનું ધ્યાન સરખું રહે છે. ૮, ૧૦, કે ૧૨ વર્ષની વય થતાં બાલક (છોકરો) તે તરફ ધીમે ધીમે ઘણે ભાગે દુર્લક્ષ કરતો જાય છે પરંતુ છોકરીનું ધ્યાન યોનિ અને મૂત્રાશયની ક્રિયા તરફ જાણતાં અણજાણતાં આગળ જતાં પણ રોકાયેલું રહે છે. ઘણી ખરી સ્રીઓને (કન્યા, યુવતી કે પ્રૌઢા) ખબર હોતી નથી કે મૂત્રમાર્ગ અને યોનિ માર્ગ તદન જુદા છે અને પુરુષની માફક વીર્યમાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગ એકત્ર છે એવું કાંઇ નથી. યોનિ માર્ગથી અડધો કે વધુમાં વધુ એક ઇંચ અંતરે યોનિમાર્ગની ઉપર મૂત્રનલિકાનું છિદ્ર હોય છે. આજ અંગે સુવાવડ વગેરે વખતે ત્રાસ થતાં ય થોડે ઘણે અંશે પિશાબ થાય છે. અને ગરમ પાણીની બાટલી કે શેકથી વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. આ મૂત્રમાર્ગનું છિદ્ર યોનીની અંદરના ભાગમાં પરંતુ યોની માર્ગની બહાર ઉપરથી સમાંતરે હોવાથી અને યોનીમાર્ગ અંદરથી

ઢળેલો હોવાથી પિશાબનાં કેટલાક ટીપાં કે થોડો પ્રવાહી અનાયાસે યોનીમાર્ગમાં જાય છે. અને આમ સ્ત્રીના ભાગમાં દરેક જાતના રોગી કે બીન રોગી પ્રવાહ (પ્રદર, લોહીવા, માસિકસ્રાવ, પિશાબ ચાંદી ઇ.) ગ્રંથીસ્રાવ રહેવાથી તે ભાગ હંમેશા ભીનો રહે છે.

ખાસ કરીને બાળપણુમાં કે ઉગતી યુવાનીમાં આ બે માર્ગની ભિન્નતા માલમ ન હોવાને અંગે જો બાળકીઓ પોતાની પેન, પેન્સીલ કે માથાની પીનથી ગુપ્ત ભાગો જોડે રમત કરે તો યોનિમાર્ગ છોડી ઉપરના મૂત્રમાર્ગમાં તે મૂકાઈ જવા સંભવ રહે છે. અને પિશાબના વહન અને એકત્ર થવાને અંગે બાળપણમાં અને અપક્વ યુવાનીમાં વધુ આનંદ આવે છે. ઘણે ભાગે તો આ પેન કે પેન્સીલ કે હેરપીન યોનિમાર્ગ તરફ વળે છે. પરંતુ સાધારણ રીતે કન્યામાં યોનિમાર્ગના વિસ્તારને અંગે ત્યાં અટકી જવા સંભવ નથી. ત્યાંથી જલદી નીકળી શકે છે. હા કયારે કે જ્યારે કુમારિકાનો પડદો સખ્ત હોય ને પડદો તોડીને તે વસ્તુ અંદર જાય અને તૂટી જાય તો શરમ છોડીને કહ્યા સિવાય છુટકો રહેતો નથી. પરંતુ સાધારણ રીતે પડદો નરમ હોય છે અને રોજના દબાણથી તે તદન ખસી જાય છે. પણ તે અટકવું મુશ્કેલ છે. યુવતી થયા પછી તેમને જો વિકાર ચાલુ રહે તો ગર્ભાશયનું મુખ (કમળમુખ) આનંદના ભારમાં ઉઘડતાં તે વસ્તુને અંદર ખેંચે છે અને જો હાથમાંથી છુટી તે ગર્ભાશયમાં ચાલી જાય તો ગર્ભાશયમાં તે અટકી પડે છે અને ગર્ભાશય પછી બીડાય છે. આનો ઓપરેશન સિવાય ઇલાજ નથી. કામવાસનાના આનંદ વખતે પુખ્ત વયની કુમારિકા કે સ્ત્રીનેજ ગર્ભાશય ઉઘડવાનો ભય રહે છે. નાની કન્યાને નહિ.

આ યુવતી બાબતમાં તેની નાની વયમાં આવી કાંઇક કુટેવ હોવી જોઇએ. પેનનો નાનો ટુકડો લઈ તે મૂત્રમાર્ગ (યોનિમાર્ગ નહિ) જોડે રમત કરતી હોવી જોઈએ. આ ટુકડો હાથમાંથી છુટી ગયો એટલે તે મૂત્રમાર્ગ (નાનો અને પ્રમાણુમાં પહોળો હોવાને અંગે) મારફતે મૂત્રાશયમાં ચાલ્યો ગયો. શરૂઆતમાં કાંઈ ત્રાસ થયો નહિ હોય પરંતુ વખત જતાં તે પેનના ટુકડાની આસપાસ પિશાબનાં તત્વો (ખારાશનાં) ધીમે વિટળાતાં ગયાં અને આમ પેનની આજુબાજુ એક પથરી જેવું થતું ગયું.

આનો ઓપરેશન સિવાય કાંઇ ઇલાજ નથી. હા જો પથરી નાની હોય અગર શરૂઆતમાં જ કે થોડા સમય બાદ ખબર આપી હોય તો મૂત્રમાર્ગનો ભાગ ડોકટર યંત્રથી સહજ પહોળો કરી તે કાઢી શકે છે. પુરુષની યુરેથ્રા લાંબી અને સાંકડી હોવાને અંગે આ શકય નથી. અને તે અંગે પુરુષનેજ પથરી વધારે થાય છે. સ્ત્રી કે પુરુષના આવા ઓપરેશનમાં એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે યુરેથ્રાની નળીને જરા પણ ઇજા ન થાય કે તેની સ્થિતિસ્થાપકતા ચાલી ન જાય. નહિ તો પછી કાયમ પિશાબ ટપકયા કરે છે. કપડાં બગડતાં રહે છે અને ત્રાસ થાય છે. બહારનું કામકાજ કરવું પણ મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ચેપી રોગ જો આ નળીમાં થાય તો તેની સારવાર બરાબર ન થાય તો પણ આવો સંભવ રહે.

કોઇ કોઇવાર એવું બને છે કે ઘરની કે બહારની અન્ય સ્ત્રીઓ નાની નાની કન્યાઓને આવી ખરાબ રમત રમવાનું શીખવે છે અને આ નૈસર્ગિક આનંદના ભાગો હોવાથી તેમાં તેમને આનંદ પડે છે. પછી આ ખરાબ ટેવ છુટતી નથી. અગર મુશ્કેલીએ છુટે છે. સારી દેખરેખ બાળકો અને બાલિકાઓ પર હોય તો આવી ટેવ પડવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. તમારી મિત્ર પત્નીનો રોગ આનેજ આભારી છે. તરત ઓપરેશન અને ત્યારબાદ બે મહિના બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

જગતનાં પ્રાણી અને મનુષ્યના ઘણા ખરા રોગો અનિયમિત જીવન, કુટેવો, ખરાબ ટેસ્ટદાર ખોરાક અને ખરાબ હવાને આભારી છે. આ બધું યોગ્ય કાળજીથી નિવારી શકાય તો રોગ દૂર થાય.

૬૯. સવાલ : પથરી કેવી રીતે થાય છે અને ખાસ કરીને કયા દેશોમાં વધુ થાય છે

જવાબ : સાધારણ રીતે પથરી શરીરની બખોલોમાં અને ખાસ કરીને જ્યાંથી અન્ન અને પાણી પસાર થાય છે તેવા શરીરના ભાગોમાં તે થાય છે. Kidneys, Urinary bladder.

મૂત્રાશયની પથરી મુત્રાશયથી માંડી માર્ગમાં વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ગમે ત્યાં થવાનો સંભવ રહે છે. ઘણે ભાગે વૃદ્ધાવસ્થામાં

જ્યારે પેટના અને મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ નરમ (Weak) થઇ ગયા હોય છે, ત્યારે વધારે થાય છે. કારણ કે સ્નાયુઓની કમતાકાતને અંગે નીચેનો કચરો જોરથી સાફ થતો નથી કે સ્નાયુઓ તેને જોર કરી કાઢતા નથી. ઠંડા પ્રદેશ કરતાં ગરમ પ્રદેશમાં પથરીનો રોગ વધુ થાય છે. જો કે થોડે વધતે અંશે તે બધેજ ઠેકાણે અને બધીજ અવસ્થામાં માલમ પડે છે. પાણી અને ખોરાકની કાંઇ કસરને અંગે પણ તે થવાનો સંભવ રહે છે. માટી ચોંટેલા પદાર્થ કે તેવું ડહોળું પાણી અને તે મુખ્ય કારણ હોય છે. ખાસ કરીને મૂત્રનો પ્રવાહ જેથી પુરો કે થોડો વચ્ચે અટકે તે પથરી શરૂ કરવાને કારણભૂત બને છે અને ત્યાંથી શરૂઆત થાય છે. લાંબો વખત વેગવંતો પિશાબ બળજબરીથી મૂત્રાશયમાં રહેવા દેવાથી પણ પથરીનો સંભવ રહે છે. કારણ કે પિશાબમાંનાં ભારે તત્વો નીચે બેસતાં જાય છે. જેને વારંવાર પિશાબ રોકવાની ટેવ હોય છે તેને પથરી થવાનો સંભવ રહે છે. મૂત્રાશય (Bladder કે Kidneys) માં કંઈ ઘા કે સુઝથી પણ અમુક ભાગમાં ઘા કે સુઝને અંગે ત્યાં પિશાબના ભારી પદાર્થો જમા થવા માંડે છે. અને પથરીનો ભય ઉભો રહે છે. તો તેવે વખતે તાબડતોબ સારવાર કરવી. યુરેથ્રા મારફતે નળી પસાર કરી ઇલેકટ્રીક કરન્ટ કે sound (અવાજ)થી આ ઠીક થઇ શકે છે stricture માટે પણ આનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પથરી શરૂઆતમાં વધે અને તેને અંગે બેચેની માલમ પડે તો પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી રોજ બને તેટલુ પીવું અને વારંવાર પિશાબ કરવા જવું. આથી શરૂઆતનો રોગ નાશ થાય છે.

૭૦. સવાલ : મૂત્રકચ્છ માટે વૈદકનો શું ઉપાય છે? તેની પીડા–શૂળ વગેરે માટે શું કરવું?

જવાબ : બેન! તમારો આખો પત્ર માત્ર મેં બે લીટીમાં સમાવી દીધો છે. તમારા પતિને તે પીડા છે. તો પહેલું તો નિસર્ગનો જેટલો લાભ લેવાય એટલો લ્યો. સારી હવા, સ્વચ્છ ખોરાક, (દરેક અનાજ બરાબર વીણવું જોઇએ. કચરો કસ્તર કાઢી નાખવું. શાકભાજી કે

ફળફળાદિ પણ બરાબર પાણીથી ધોઇ નાંખવાં. આધણ મૂકતા પહેલાં અનાજ પણ બરાબર ધોઈ નાંખવું. નવી ઘંટી કે ગીરણીએ લોટ દળવો નહિ કે દળાવવા દેવો નહિ. તેવો લોટ સ્ત્રીઓ ખાય તો વાંધો નહિ, એમાં પણ હું સહમત નથી. પેટમાં હોજરીની નીચે એવી સખત કણો ઘણીવાર બેઠક જમાવી દે છે. સુકો મેવો કે એવું કાંઈ લો તો તે પણ સાફ કરવું. પાણી સ્વચ્છ બરાબર ગાળવું. નિર્મળી કે ફટકડીનો નાનો ટુકડો નાંખવાથી પાણીનો કચરો નીચે બેસી જાય છે. અને પછી ઉપરનું પાણી નિતારી લેવું. પાણી ગરમ કરવાથી પણ તે થાય છે, પરંતુ પાણીનું પોષક તત્વ અને મીઠાશ મારી જાય છે. રોગચાળા વખતેજ ગરમ પાણીનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. ડહોળું કે નેવા પરથી લીધેલું તરતનું વરસાદનું પાણી ન પીવું. કોઇપણ અનાજ કે પીવાની વસ્તુ ખુલ્લી ન રાખવી. એના પર ધૂળ અને જંતુ બેસે છે. દરેક ખોરાક ઢાંકેલો રાખવો. શીતળ ખોરાક સારો નહિંજ. બે વાર નવો ખોરાક ન થાય તે હું માની શકું; પરંતુ સવારનું જ ખાવાનુ સાંજે જરૂર સઘડી કે સ્ટવપર ઉનું તો કરી શકાય અને બ્રહ્મચર્યની ખાસ જરૂર છે. શરૂઆતનો મૂત્રકચ્છ (cystitis) બને તેટલું વધારે સ્વચ્છ પાણી પીવાથી મટશે. રેતાળ નદીનું કે માટીવાળું પાણી ન લેવું. હલકું પાણી પસંદ કરવા જેવું છે. ન મળે તો ઉપર પ્રમાણે કરો. મળસ્કે નીરો એકથી માંડી ત્રણ શેર (કાચો) પીવો. નીરાનું પ્રમાણ ધીમે ધીમે વધારવું. સ્વાદ માટે એમા મસાલો નાંખી શકાય છે. એનાથી પિશાબ પુષ્કળ થશે અને પથરી ઓગળવા માંડશે. જોડે પપૈયાં કે જાંબુ ખાવાનાં રાખો તો સારૂં. નીરો તાજોજ પીવો. અને બને તો ઝાડ આગળ જઇનેજ લેવો. તેવી વ્યવસ્થા તાડીનો મકતેદાર કરી આપશે. અને તે સસ્તું પણ પડશે. પરંતુ રોગ મટી ગયા પછી વારંવાર ન લેવો. બીરનું (Beer) એક કે અડધું ગ્લાસ બપોરે કે સાંઝે કે રાત્રે, બને તો લેવું. બીર એ જરૂર દારૂ છે, પણ ઘણા હલકા દરજ્જાનો, માફક, સ્વચ્છ અને તાડી કરતાં ઘણો સારો. પરંતુ બીર લેનારે તેની ટેવ ન પડે એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. બીરથી પિશાબ નીરોની માફક છુટથી થાય છે. આ ઉપરાંત મેં આગળ જણાવ્યું છે તે બધું

બરાબર વાંચી જાવ. પિશાબનું રોધન (રોકાણ) કરવાની ટેવ ઘણી ખરાબ. મળ અને મૂત્ર બેનું રોકાણ શરીરને ઘણું નુકસાનકારક છે. આંતરડાં પણ બરાબર સાફ રાખવાં, બંધકોષ થવા ન દેવો. બંધકોષ મૂત્રાશય પર પણ અસર કરે છે. જાતીય સંબંધ વખતે બંધકોષ થવા ન દેવો.

આ મુત્રરોધન અને બંધકોષની કુટેવ સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેમાં હોય છે જે અનિચ્છનીય છે. મુત્રરોધનથી પથરી થાય છે તે મેં આગળ જણાવ્યું છે. પથરીના રોગીને વારંવાર પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થાય છે અને પિશાબ વખતે અતિ ત્રાસ થાય છે. પિશાબ સાથે રક્ત અને પરૂ નીકળે તો સ્થિતિ ભયંકર જાણવી. તરતજ સારી ડૉકટરી કે વૈદ્યકીય સારવાર લેવી. આ વખતે ઓપરેશન કરવાની જરૂર છે કારણ કે જડ અને બંધાઈ ગયેલી પથરી ઓગળાવી ઘણી મુશ્કેલ છે. શરૂઆતમાંજ થોડા સમય દરમિયાન તે કણો છુટી પડે—ત્યાર બાદ નહિ, સ્ત્રીને યુરેથ્રાનો ભાગ મોટો હોવાથી ડૉકટરી ઓજારથી તે ભાગ પહોળો કરી નાની પથરી હોય તો કાઢી શકાય છે. મોટી નહિ. પુરૂષને આવા સાધનો કામમાં આવતાં નથી. મૂત્રાશયને યંત્રથી જોઈ પથરીની જગ્યા નક્કી થઇ શકે છે. પરંતુ તેના અંદરને અંદર ઓજારથી બરાબર ટુકડા કરવામાં કે ઇંજેકશન આપી બારીક ટુકડા કરવામાં સારા સરજનની જરૂર છે. પથરી મ્હોટી હોય તો ઓપરેશન કરવું પડે છે. મૂત્રાશયનું ઓપરેશન જોખમકારક છે તે ધ્યાન રાખવું અને તેવા રોગના નિષ્ણાત સરજન પાસેજ જવું. પિશાબમાં રક્ત અને પરૂ કે બળતરા ચેપી રોગ કે યુરેથ્રા કે પ્રોસ્ટેટમાંના જખમના કારણે ન હોય તે પહેલી તપાસ કરવી. ચેપી રોગ વિષયે આ પહેલાં મેં ઘણું જણાવ્યું છે.

જેનું રક્ત જાડું હોય અને ચપળતા કમી હોય તેને વધુ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. બાકી વિના કારણ વધુ પાણી પીવાની જરૂર નથી. પ્રમેહ (Diabetis) વાળાને પણ વધુ પિશાબ થાય છે અને ઇચ્છા રહે છે, જો કે તેને દર્દ થતું નથી તે ધ્યાનમાં રાખવું. શરદ અને ચોમાસામાં પણ પિશાબ વધુ થાય છે.

આ ઉપરાંત પિશાબમાં અમુક જાતનાં તત્વેા વધારે હેાય તેા વારંવાર પિશાબની ઇચ્છા થાય છે, આ તત્વેા મુત્રાશયમાં નીચે એસતાં જાય છે અને પથરીનેા રેાગ થાય છે. આવા રેાગીએાએ પાણી, નીરા કે ખીરનેા ઉપયેાગ કરવેા. આથી તમારા પતિને જરૂર ફાયદેા થશે. થેાડા ઘણા અનુભવી ડેાકટરની કે દ્યની સલાહ ઉપયેાગી થઇ પડશે. આનાથી ન મટે તેા યંત્રથી મૂત્રાશય તપાસાવી મૂત્રાશયમાં પથરીના ટુકડા કરાવી તેને બહાર નીકળી જવા દેા. જરા ત્રાસ અને ખર્ચ તેા થશે જ પરંતુ તે હમણાં કરવેા સારેા છે. આગળ જતાં બન્ને વધી જશે.

મૂત્રકચ્છમાં વૈદકીય ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે. ઉપર અને આગળ જણાવેલા નૈસર્ગિક ઉપાયેા અને સ્વચ્છતા અહિં પણ લાગુ પડે છે.

આપણું ભેાજન જે ઘી કે તેલ નાંખીને રંધાય છે. તે ઘણું જરૂરનું છે. ઉપરથી ભાતમાં ઘી નાખવાની પ્રથા ઘણી સારી છે. જેથી ભાત કે અનાજમાં કસ્તર હેાય તેા તે ઉપરની ચિકાશને અંગે મળ વાટે જલદીથી નીકળી જાય છે. કેટલાક ખેાટા ડેાળ માટે કે ટેવને અંગે ભાતમાં ઘી નાખતા નથી કે કસર કરે છે, તે વખાણવા લાયક નથી. પદાર્થ લુખા ખાવા નહિ. અતિશય મહેનત, તીક્ષ્ણ, ઔષધ, દારૂ, પીઠે બહુ વજન ઉંચકવું, માંસ ખાસ કરીને માછલીનું ભેાજન, અતિભેાજન, અજીર્ણ અને મળરેાધન વિગેરે મૂત્રકચ્છનાં કારણેા છે.

મૂત્રકચ્છ આઠ જાતના વૈદક જણાવે છે:

(૧) વાત મુત્રકચ્છ (વાયુને અંગે) (૨) પિત્ત મુત્રકચ્છ (૩) કફ મુત્રકચ્છ (૪) ત્રિદેાષ મુત્ર કચ્છ (૫) વાત મુત્રકચ્છ પ્રકાર બે [કાંઈ વાગવાથી પિસાબ બંધ થાય તેના લક્ષણવાળું મુત્રકચ્છ હેાય છે.] (૬) વિટ મુત્રકચ્છ [ઝાડેા રેાકવાથી પિશાબ રેાકાય અને પેટ ચઢીને વાત શુળ થાય છે.] (૭) શુક્ર મુત્રકચ્છ. [વીર્યદેાષ કે વારંવાર વીર્યનું સંબંધ કે કુટેવ વખતે રેાકાણ કરવાથી વીર્ય વચ્ચે અટકી તે પથરી માફક બાઝવા માંડે છે. ને ચુરેથા મુત્રનળી કે વીર્યાશયમાં બાઝી ત્રાસ આપે છે. આ અંગે તે ટેવ પુરી આવડત સિવાય ન પાડવી એજ સારૂં

છે. અને સંબંધ બાદ સ્ત્રી પુરુષ બંનેએ પિશાબ કરી નાખવો અને ભાગો સાફ કરવા આથી વીર્ય પથરી અને અસ્વચ્છતાનો ભય રહેતો નથી. અને ગર્ભધારણનો સંભવ ઓછો રહે છે.]

(૮) અશ્મરી મૂત્રકચ્છ. (પથરી બાઝવાને અંગે પિશાબનું રોકાણ) આમાં છાતીમાં પીડા, કંપ, કુખોમાં શૂળ, અગ્નિમાંદ્ય વગેરે ચિન્હો વધુ પ્રમાણમાં રહે છે.

(૧) દર્ભ, કાસ, ગોખરૂ, આમળાં, ગરમાળો, પાષાણ ભેદ, ધમાસો એનું ચુર્ણ કપડછાણ કરી સરખે ભાગે ગોળમાં લેવું.

(૨) એલચી, પાષાણભેદ, શિલાજીત્, પીપરનું ચુર્ણ કરી ગોળમાં લેવું. સમાન વજન કરવું. સાથે ચોખાનું ધોવરામણ પીવાથી ફાયદો થશે.

(૩) અરડુસી, એલચી, જેઠીમધ, પાષાણભેદ, પીપર, પિત્તપાપડો, એખરો, દીવેલાનું મૂળ, એનો ઉકાળો કરી (સરખે ભાગે લઇ) શિલાજીતનું ચુર્ણ ચાર માસ નાંખી પીવું.

જો દાહ (બળતરા) પીડા અને અટકાવ વધુ હોય તોઃ—

(૪) પાષાણભેદ, હરડે, ધમાસો, ગરમાળો ગોખરૂં એનો ઉપર પ્રમાણે ઉકાળો કરી મધમાં લેવો.

(૫) આકડાનો ખાર અથવા તેને બદલે સુરોખાર બે તોલા સાકર સાથે પીવાથી ઉષ્ણવાયુ, પિત્તરોગ અને મુત્રકચ્છ મટે છે.

(૬) હરડાં, બેહડાં, આંબળા, કાકડીનાં બીજ અને સિંધવ સમાન ભાગે લઈ ચુર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે ખાવાથી મૂત્રરોધ મટે છે.

(૭) સાકર અને જવખાર ગાયની છાશમાં નાંખીને પીવાથી ઉષ્ણ વાયુ તથા પથરી મટે છે.

જ્યાં ચુર્ણ કરવાનું કહ્યું છે ત્યાં બારીક કપડછાણે ચુર્ણ કરવું. ઉકાળામાં સાફ કકડાથી દવા ગાળવી અને સમાન ભાગે સારા વૈદને પૂછી દવા લેવી. સારો વૈદ એ દવા અને તેની રીત વગેરે બતાવશે. રોગીએ રોગની હકીકત કહેવામાં કદી શરમાવું કે છુપાવવું નહિ. નહિ તો તેનેજ આગળ જતાં વધુ સહન કરવું પડશે.

ઘી માટે–સ્વચ્છ અને નિર્મળ ઘી વધુ પૌષ્ટિક અને સ્નિગ્ધ છે. ભેળવાળું ઘી સારૂં નહિ. જનતાએ સખત હીલચાલ ઉપાડી ઘી અને દુધનેા ભેળ બંધ કરાવવેા જોઇએ. તેના પર સખત નિયંત્રણની જરૂર છે. સારી જનતાનેા સ્વાસ્થ્યનેા નાશ થવા દેખાય નહિ. વનસ્પતિ તેલની જાહેરાતેા પણ બંધ થવી જોઇએ.

૭૧ સવાલ : એક...બાનું જણાવે છે કે તેમની પ્રસુતિ બાદ કાયમ મુત્રસ્રાવ થયા કરે છે તેથી તે જીવનથી કંટાળી ગયા છે, વધુમાં તે જણાવે છે કે, તેમને ગુપ્તભાગ ઉઘાડતાં અંદર બે મેાટા માર્ગો જણાય છે. પેાતાની કુમારિકા વયની કુટેવ તે કબુલ કરે છે. યુરેાપીયન સ્ત્રીએા માફક ઉભા મુત્રવિસર્જન કેમ ન થાય?

જવાબ : તમારે કેાઇ સારા અને બીનલેાભી સરજન પાસે તરતજ જવું જોઇએ, અને સ્નાયુબંધન બરાબર ટાંકા મરાવી કરાવવું જોઇએ. આ નાજુક એાપરેશન છે; પરંતુ જીંદગીને જોખમકારક નથી. પિશાબના કાયમ વહેવાને અંગે અને યેાનિમાર્ગને બદલે તમે યુરેથ્રામાં કાંઇ કાંઇ સાધનેા નાંખી કુમારિકા વયમાં વાસના શાંતિ કરેલી હેાવાથી તેની સ્થિતિસ્થાપકતા પણ થેાડે ઘણે અંશે કમી થઇ ગઈ હશે જ. એાપરેશનથી નાજુકતા વધી જાય છે, પરંતુ ફેર તેા પડે જ. આ ઉપરાંત મારેા અંદાજ છે કે હસ્તદેાષથી યુરેથ્રા (મૂત્રમાર્ગ) વિસ્તૃત થઇ ગઈ હેાવાથી સંભવે છે કે કેાઇવાર ભૂલથી તમારા પતિનેા સંબંધ તે માર્ગમા (યુરેથ્રા) થયેા હેાવેા જોઇએ–તેને અંગે પરિસ્થતિ વધુ વિષમ થતી ગઇ. ત્યારબાદ તમને પ્રસવ થયેા. યુરેથ્રાની નળી પહેાળી અને ઢીલી થઇ જવાથી, ડેાકટરના કંઈ હથિયાર કે બાળકનેા પગ કે કાંઇ ભાગનેા તે ઢીલી નસમાં ધકકેા લાગ્યેા અને તે સંકેાચન નસના જથ્થામાંનેા ભાગ તૂટી ગયેા. અને ધીમે ધીમે અસર વધતી ગઈ. આ ભૂલ દૂર કરવાની જરૂર છે અને બને તેા જોડે ઉપરથી યુરેથ્રાના ભાગને ટાંકા મારી ન્હાનેા કરી નાખવાની જરૂર છે. આ અંગે કેટલાક મહિના તમારે અને તમારા પતિને સંયમ પાળવાની જરૂર છે.

તમે ઘણી મેાટી વયે લગ્ન કર્યાં અને હસ્તદેાષ અને માનસિક

આઘાત બંનેએ તમારી ખરાબી કરી. તમારી કોમમાં મોટી વયે લગ્ન થાય છે. એટલી મોટી વય કરવાની જરૂર નથી. તમે જીવનનો મુખ્ય-કાળ જવા દો છો. યૌવનની આશા તમારી સુકાતી જાય છે અને હસ્ત-દોષ જેવા ખરાબ માર્ગે તમે ચડો છો. જેનાથી ન રહી શકાય, સંયમ ન પાળી શકાય, તેમણે લગ્ન કરી નાંખવાં. દેખાદેખી વય વધારી જીવન ખરાબ કરી નાખવાની જરૂર નથી. પાશ્ચાત્ય પ્રજાની વાંદર નકલ તમે બરાબર કરશો તો તમારી જાતને ભારી થઈ પડશે અને તેનાં માઠાં ફળો દેખાય છે અને ભવિષ્યમાં વધુ દેખાશે. એક સારા હિન્દુ કે મુસલમાન કુટુંબનું બીન ખરચાળ અને પ્રેમી (બહાર-થી નહિં–ભીતરનો પ્રેમ) જીવન ગાળો.

કુટેવ કે ઢીલા સ્નાયુઓને અંગે યુરેથ્રામાં આમ પતિપત્નિના સંબંધ થતાં (પહેલાં તો માલુમ ન પડે) પાછળથી ઘણું સોષવું પડે છે. સ્ત્રીને જરૂર તે સંબંધે માલમ પડી જાય છે તો તેના પતિને કહેવાની જરૂર છે. નહિ કે તમે તે રસ્તે આનંદ લેવાની. આ તમારી ભૂલ છે. વધુમાં આગળ જણાવવા પ્રમાણે યોનિ માર્ગ અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચે ૦ાા થી ૧ ઇંચનો જ ફેર હોય છે. મૂત્ર માર્ગ (યુરેથ્રા) તેટલો ઉંચે હોય છે.

આ ઉપરથી તમારી પિશાબની ધાર પ્રસૂતિ પહેલાં ગમે તેમ પડવાનું કારણ પણ તે જ. એક તો યુરેથ્રા મોટી થઇ ગઈ અને બીજું લગ્ન થયાં. લગ્ન બાદ પિશાબની ધાર સ્ત્રીઓની સામે ન પડતાં નીચે પડે છે. કાયમના સંબંધથી યોનિમાર્ગ ઢલાણ લે છે અને યુરેથ્રાની નસો પણ. તમે બે ચાર વર્ષ પર વાંચેલા એક માણસના ધાર વિષયના વિચાર માટે લખો છો, પરંતુ તે તદ્દન ખોટો ખ્યાલ છે. આપણી મ્યુનિસિપાલીટી સ્ત્રીઓ માટે જુદી જાતની મુતરડી બાંધતી નથી, તે તેમની ગેરવ્યવસ્થાનું કારણ અને સ્ત્રીની તે અંગેની માંગણી નહિ તે બીજું કારણ છે. પરંતુ મુંબઈમાં તમે જુદા જુદા ઘાટની મુતરડી જોઈ હશે જ. ઉભા રહી સ્ત્રીઓને વિસર્જન કરવા માટે મુતરડીનો આગળનો ભાગ પાતળો, વચ્ચેથી ખાબોચિયા જેવો અને નીચે નમતો હોવો જોઇએ. નહિ તો સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગ બહારથી આમ ખુલ્લા

રહેવાથી તેને વધુ ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે. મુતરડી સાફ ન રહે તો તે કરતાં ખુલ્લી જમીન કે ચોક સારો. આ બધું જોતાં સ્ત્રીએ આ બાબતમાં પુરુષનું ખોટું અનુકરણ નજ કરવું. પિશાબની ધાર શરીર પર ગમે તેમ પડતાં પગ અને કપડાં બન્ને ખરાબ થશે. અને ગુપ્ત ભાગ તે માટે સીધો કરવા જતાં એક જાતની કુટેવ, ઉપરાંત હાથ પણ ખરાબ થશે. આંધળીયું અનુકરણ કરવાનું છોડી દો અને તમારી ફરીયાદ માટે વિના વિલંબે ડોકટરની સારવાર લ્યો. બ્રહ્મચર્યની હમણાં સખ્ત જરૂર છે, તેનું ધ્યાન રાખજો.

૭૨ સવાલ: શીમોયુ (Shimoyu) ની પદ્ધતિથી સંતતિ નિયમન થઇ શકે નહિ? તમારો મત જણાવવા મહેરબાની કરશો.

જવાબ: જગતમાં ઘણી જાતની જાતીય વિજ્ઞાનની નવીનતા છે અને તેમાંની આ એક છે. તમે જાપાનની ગેઇશા (જાપાનની સુસંસ્કૃત વેશ્યા અને નર્તિકા) પાસેથી તો માહિતી લઇ આવ્યાં નથી ને? અગર જાપાન જવા પહેલાં માહિતી મેળવવી છે? હમણાં જાપાન જવું પહેલાં જેટલું સહેલું નથી.

આમાં એક ખાસ જાતનો નરમ કાગળ જાપાનની વેશ્યા પોતાની આંગળીની આસપાસ વીંટાળે છે અને અને તે આંગળી કાગળ સાથે (Antiseptic Lotion) લીંબુ, પરમેંગનેટ પોટાશ કે એવા કોઇ જંતુનાશક પ્રવાહીમાં બોળી (લોશન ન મળે તો હલકી વેશ્યાઓ તે વગર ચલાવી લે છે) પુરુષસંબંધ બાદ તે યોનિમાર્ગ આ કાગળ વીંટાળેલી આંગળીથી ચારે બાજુથી સાફ કરે છે. આથી બધું વીર્ય અંદરથી સાફ થઇ જાય છે; ઉપરાંત પુરુષનો ચેપ લાગતો નથી એવી માન્યતા છે.

કોઇપણ જાતના (Antiseptic Lotion) ના ડુશ સિવાય ફક્ત આના પર આધાર રાખવો એ લગભગ વ્યર્થ જેવું છે. કાગળ પર લોશન લગાડયું હોય તો જરા ફેર પડે; પરંતુ જોઇએ તેવો નહિ જ. સંબંધ પહેલાં અને સંબંધ પછી લોશનના પાણીથી ગુપ્ત ભાગો સાફ કર્યા હોય અને પછી આ કાગળનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો વધારે

સારી અસર રહે. અગર વારંવાર તે પાણીમાં કાગળ બોળવો પડે. અને લોશન જલદ હોવું જોઇએ. હા, પરંતુ એટલું કહેવું પડશે કે પૂર્વના દેશની ગંદી અને ફુવડ વેશ્યા કરતાં તેમની સુઘડતા સારી છે. અહિં તો સંબંધ કર્યા બાદ પણ આળસને લીધે કે ખોટી થતા વાસનાના ગુલામોને સંતોષવા–તે વેશ્યાને પોતાના ભાગ ધોવા તરફ દુર્લક્ષ જ હોય છે. ફકત એક ને એક જ ગંદા કપડાંથી વારંવાર લુછતી જાય છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે વારંવાર થતા સંયોગથી ગુપ્ત રોગ ઉપરાંત યોનિમાં લાંબે વખતે પથરી જેવું દેખાય છે.

વેશ્યાવાડો બંધ કરવો સરકારને અશકય થઇ પડે. પરંતુ ફરજીયાત શારીરિક તપાસ અને સુઘડતા રખાવી શકે. આથી ચેપ વધતો ઘણો અટકે; પરંતુ કોને પડી છે? દરેક ખાતું સ્વાર્થ પાછળ એટલું આંધળું બની ગયું હોય છે કે ન પૂછો, વાત! કાગળના તુમારજ ફકત લખાય છે. કામ થોડું–નજીવું–જનતાની કોને પડી છે?

૭૩ **સવાલ :** સવારે ઉઠતાં પિશાબ કરતા મને સફેદ અને લાલાશવાળાં સાત આઠ ટીપાં પડે છે. બાદ થોડા ઘણા દર્દ સાથે પિશાબ થાય છે. બળતરા કોઇવાર થાય છે. પિશાબ થતાં વાર લાગે છે અને ઘણીવારે ધીમે ધીમે પુરો થાય છે. ડોકટર કહે છે કે પથરી નથી.

જવાબ : ડોકટરની સાથે હું પણ માની લઉં કે પથરી નથી. તો શું છે તેની તમે પુરેપુરી તપાસ કરી નથી. ગુપ્ત ભાગોના દર્દોના (Urologist) ખાસ ભરોસાલાયક ડોકટર પાસે જાવ. પિશાબ કરતાં અને રકત સવારમાં જાય છે તો મારા ધારવા પ્રમાણે તમને યુરેથ્રા (પિશાબની નળી) નો સોજો હોવો જોઇએ. શરદી, અતિશય દારૂ, અતિઆહાર કે મરી મસાલાવાળા બહુ ખોરાક ખાવાથી સ્ત્રી પુરુષ બન્નેને આનો સંભવ રહે છે. સ્ત્રીની યુરેથ્રા નાની અને મોટી હોવાને અંગે તેને તો સંભવ જો કે ઓછો–પણ નહિ એમ નહિ. તમને ચાંદી, પ્રમેહ વિગેરે કાંઇ ગુપ્ત રોગ નથી એમ તમે જણાવો છો તો તેની પહેલાં ખાત્રી કરો. તેથી પણ આમ થાય છે અને યુરેથ્રામાં ચાંદા પડી

પછી યુરેથ્રા નળી સંકોચન (Stricture) થાય છે અને પછી સળી, કે ખાસ નળી (Sounds) સિવાય તે મટવું મુશ્કેલ છે. આ સળીઓ મૂત્રનળીમાં, નાંખતાં પુરુષને સ્ત્રી કરતાં અતિ ઘણો ત્રાસ થાય છે અને તે સળીથી પાછું કાંઈ નુકસાન ન થાય તે જોવું રહ્યું.

આગળ જતાં આવા રોગીને વારંવાર પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થાય છે છતાં ફકત થોડાંજ ટીપાં અતિ ત્રાસ આપી પડે છે અને પછી તો સારવાર વગર પિશાબ અશકય થઈ પડે છે. તમને શરૂઆતનોજ સોજો હોય તો બ્રહ્મચર્ય પાળો. એકાદ બે અપવાસ, સોડાવોટર અને દૂધ પીવાથી ઠીક થઈ જશે. આઠ દિવસમાં ન થાય તો તમને ડોકટરી સારવારની તરતજ જરૂર. Stricure વધુ ન જોઈતા તત્વવાળા પિશાબથી, કોઈ ઠેકાણે અંદરથી, યુરેથ્રાને નુકશાન થવાથી (ચાંદાં વગેરે) ચેપી રોગથી થાય છે. અને આ યુરેથ્રાનું સંકોચન બેમાલુમ રીતે ધીમે ધીમે વધે છે. પછી આગળ જતાં ઉપર પ્રમાણે પિશાબનો ત્રાસ થાય છે અને છેવટે સારવાર બરાબર ન હોય અગર સમજ્યા વગર દવા કરી હોય તો પિશાબ એકદમ બંધ થઈ જાય છે અને પેટ ચઢવા માંડે છે. તમને ફકત સોજો હશે તો ચાંદાં પડી સંકોચન (Stricture) થાય એવું નથી. વધુમાં કાંઇ રોગ હોય કે સહેજ ઘા અંદર હોય તો Stricture નો સંભવ થશે. કારણ કે સહેજ ઘા પડતાં કાયમ વહેતા પિશાબ કે ચેપને અંગે તે ઘા વધતો જાય છે. યુરેથ્રાની ત્વચા અંદરથી ખેંચાય છે અને ત્રાસ થાય છે. ઠંડી કે શરદી, દારૂ વગેરેને અંગે થતો પિશાબનો ત્રાસ થોડા દિવસમાં સારવારથી મટે છે. આ વિષયે થાપા ડુબે એટલા ગરમ પાણીમાં બેસવાનું જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્યની જરૂર ખરી. સારા અનુભવી ડોકટરો યંત્રથી તપાસી નાની મોટી નળી એક પછી એક મુકી ઘણો આરામ આપી શકે છે. ખર્ચ વધુ થશે જ અગર ડોકટર લેશે જ.

ઘણે ભાગે અન્ય કારણો કરતાં ગંદા ચેપી રોગોને અંગે આ વધારે થાય છે. ખાસ કરીને વેશ્યાગામીને વધારે થાય છે. વેશ્યાગામી પુરુષ પણ પોતાની પત્નીને રોગ આપે છે અને વારસામાં

બાળકોને. તમને નથી લાગતું કે સરકારે આ વિષયે કમીટીના રિપોર્ટો અને તુમારો કાઢવા ઉપરાંત ઘણું વધારે કરવું જોઇએ ? તેમાં વધારે આપણો પોતાનોજ સ્વાર્થી વર્ગ જવાબદાર છે.

સ્ત્રીઓમાં પિશાબ બંધ થવાને એક વધુ કારણુ રહે છે અને ગર્ભ વખતે. ગર્ભાશયના વધતા જતા બોજાને અંગે મુત્રાશય અને તેની નળી પર દબાણ કરે છે, આમાં ઘા કે Stricture ઓપરેશન સિવાય ભાગ્યેજ થાય છે. ત્યાંનો ઓપરેશનનો ઘા બરાબર ન રૂઝાયો હોય અને બરાબર કાળજી ન લીધી હોય તો Stricture નો થોડો ઘણો ભય રહે છે. આ ગર્ભાશયના દબાણને અંગે સ્ત્રીને છેલ્લા એક બેજ મહિનામાં વારંવાર પિશાબે જવાની ઇચ્છા થાય છે. અને છેવટના દિવસમાં જો વધુ દબાણ હોય તો પિશાબ બંધ થાય છે. ગરમ પાણીમાં બેસવાથી ફાયદો થાય છે. અગર પછી સળીથી મુત્ર વિસર્જન કરાવવું પડે અને જો બહુ ત્રાસ થાય તો પ્રસુતિ ઇંજકશનો આપી તરત કરાવી નાંખવી પડે છે. સ્ત્રી અને પુરુષોએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે આવા પિશાબના રોગો ગંદા ચેપી રોગોને અંગેજ વધારે થાય છે બીજા કારણને અંગે નહિ જેવાજ.

૭૪ સવાલ : પુલ્લિંગની આગળની ત્વચા જેવી યોનિલિંગ આગળ ત્વચા હોય છે કે કેમ...અને આ ત્વચાથી શું ફાયદો કે નુકશાન ? અહિં પથરી થવાનો સંભવ ખરો કે ?

જવાબ : યોનિના ઉપરના ભાગમાં જ્યાંથી યોનિની શરૂઆત થાય છે ત્યાં તે ભાગની ઉપરથી (યોનિલિંગ) ત્વચાનું એક બીજું આવરણ હોય છે. આ આવરણ પુલ્લિંગના પ્રમાણમાં ઘણું નાનું હોય છે. કોઇક જ સ્ત્રીમાં તે વધુ બહાર પડતું હોય છે. આ આવરણની નીચેનો ભાગ clitoris સ્ત્રીમાં કામવાસના ઉશ્કેરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. હસ્તમૈથુન કે સંબંધ વખતે સ્ત્રી આ ભાગ પરના સ્પર્શથી ઉત્તેજના પામે છે. આ ત્વચા પુલિંગની ઉપરની ત્વચાની માફક અંદરની બારિક ત્વચા અને ભાગનું રક્ષણ કરે છે. કે જેથી બહારની વસ્તુ કે વસ્ત્રોથી તે ભાગ પર વિના કારણ ઉશ્કેરાટની અસર ન થાય. પુરુષની

માફક સ્ત્રીઓએ પણ આ ત્વચા સહજ ઉપર ખેંચી તેની નીચે ભેગો થતો સફેદ સ્રાવ સાફ કરવાની જરૂર છે.

કેટલીક જંગલી પ્રજામાં સ્ત્રીના આ યોનિની ઉપરની ત્વચા કાપી નાંખવામાં આવે છે. કોઇ પ્રજા યોનિઔષ્ઠ કાપે છે અને કોઇ જંગલી પ્રજા તે યોનિઔષ્ઠ નાની વયે કાપી સીવી લે છે અને લગ્ન વખતે જ તે પાછી શસ્ત્ર ક્રિયા કરી ખોલવામાં આવે છે. સ્ત્રી કે પુરુષ કોઇમાં પણ (ધાર્મિક રિવાજો બાદ કરતાં) આ ત્વચા કાપવાનો હું કાંઇ ખાસ અર્થ જોતો નથી. હા, કયારે કે ત્વચા ચ્હોંટી ગઈ હોય કે જતી હોય અગર ઉપર ચઢી ન શકતી હોય તો ડોકટર પાસે કપાવવી જોઇએ અને પંદર વીસ દિવસે તેની ખાસ સારવાર કરવી જોઇએ. ઘા ચેપી (Septic) ન થવો જોઈએ. ત્યાર બાદ સ્વચ્છ વેસેલીન બોરિક મલમ લગાડી ઉપર લેપ લગાડવું, બાળકો ખજવાળે નહિં તેની કાળજી રાખવી. પુરુષે ઉશ્કેરાટથી દૂર રહેવું. લિંગની ઉપરની આ ત્વચા કાપી નાંખવાથી સ્વચ્છતા રહે છે તે કબૂલ છે પરંતુ તે સાથે તેને કાંઈ લાગવાનો ભય રહે છે. કેટલાક લેખકોના મત પ્રમાણે ચેપ લાગવાનો ભય ઘણો ઓછો થાય છે (સહજ ઓછો થાય ખરો) અને સંયોગ વધુ વખત રહે છે તેવી મારી માન્યતા નથી. એમાં સત્યતા કરતા કલ્પના વધુ છે. સ્ત્રી પુરુષ બંનેએ પોતાના ભાગો બરાબર સાફ રાખવા જોઇએ.

આ ભાગમાં પથરી થવાનો સંભવ ઘણો ઓછો. અતિશય બેદરકાર પુરુષો જે ભાગ સ્વચ્છ રાખી ન શકતા હોય તેને આ ત્વચા કપાવવી સારી કે જેથી ત્યાં કચરો (થતો સ્રાવ) ભેગો થઇ ફોલ્લા થવાની બીક ન રહે. આ ભાગની અસ્વચ્છતાને અંગે ત્યાં સખત ચેપી ફોલ્લા (Chancroid) થવાનો ભય રહે છે અને પછી તે પોતાની સ્ત્રીને તે ચેપ લાગુ પડે છે. આ સ્રાવ અને પિશાબનો જમા થતો ભાગ રોજ સાફ કરવાની જરૂર છે.

આ ત્વચા કોઇ દિવસ સાફ ન રાખી હોય, કે ઉપર નીચે સાફ કરવા માટે દરકાર ન કરી (દિવસમાં એકવાર પણ બસ છે) હોય તો વર્ષોના ગાળા બાદ સ્રાવ અને પિશાબના કણ કે બહારની રજકણો ત્યાં ભેગી

થઇ પથરીનું રૂપ ધારણુ કરે છે અને પથરી ત્યાં ચ્હોંટી જાય છે અને ઓપરેશન સિવાય દુર થતી નથી. પરંતુ આ ભાગ્યેજ થાય છે. ખાસ સંભવ નથી, કુદરતી રીતે પોતાનોજ પિશાબ થોડે ઘણે અંશે સ્ત્રી પુરુષોના ભાગને સાફ રાખે છે અને ચેપથી થોડે ઘણે અંશે બચાવે છે. પરંતુ સ્ત્રી પુરુષે પોતાની કાળજી કમી ન કરવી. સ્વચ્છતા, સ્વચ્છ કુદરતી ખોરાક અને સ્વચ્છ હવા, ઉંડો શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની ટેવ, થોડી કસરત, સંયમી જીવન મનુષ્યને તંદુરસ્ત રાખશે. સુન્નત અને ત્વચા છેદન માટે મેં પાછળ ઘણું જણાવ્યું છે તે જોઈ જાઓ.

૭૫. સવાલ : એક યુવાન જણાવે છે કે મારૂ ડાબુ વૃષણુ જમણા કરતાં નીચું અને વધારે ભારી છે. અને બાજુની નસો જાડી અને ભારે લાગે છે. અને થોડું દર્દ થાય છે અને હમણાં કરોડરજ્જુની નીચે થોડું દર્દ થાય છે.

જવાબ : તમને એક બાજુની અંડવૃદ્ધિ સૂઝને અંગે છે અને આ ઘણે ભાગે ડાબા વૃષણ પર જ થાય છે. શારીરિક ત્રાસથી આ થવાનો વધુ સંભવ છે. લંગોટ વગર લાંબો સમય ઉભા રહેવાથી, દોડવાથી કોઇ કારણસર રક્તનો ભરાવો થવાથી, અતિશય સ્ત્રી સંબંધ કે હસ્તદોષથી. વારંવાર જાતિય ઉત્તેજન થવાથી પણ સ્ત્રીની ગેરહાજરી કે સંબંધ ન કરી શકવાથી. આ બધાં તેનાં ખાસ કારણો છે.

આ અંગે ઘણે ભાગે ડાબું વૃષણું ઢીલું અને નસો સુઝેલી દેખાય છે. શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા લાગે છે અને પુરુષ વિના કારણે ગભરાઇ જાહેરખબરીયા દવાના ફંદામાં પડી રોગ વધારી જીવનની ખરાબી કરી મૂકે છે.

સાધારણ રીતે દરેક પુરુષે (અને સ્ત્રીએ સુદ્ધાં કારણ કે પતિ અને પોતાનાં છોકરાંની સારવાર તેના પર પડે છે.) જાણવાની જરૂર છે કે ડાબું વૃષણ ઘણે ભાગે જમણા કરતાં વધુ નીચે લટકતું હોય છે અને થોડું મોટું હોય છે અને જો કાંઇ ખાસ દર્દ ન હોઇ તો લંગોટ કે સ્હેજ માલીશ અને બરફના થોડા પોતા સિવાય ભાગ્યેજ કોઇ દવાની જરૂર પડે છે. કાંઇ વાગવાથી વૃષણની સૂઝ થાય તો પણ આગળ

જણાવ્યા પ્રમાણે આ જ ઉપાય બસ છે. ઘણા પુરુષો આ અંગે વિના કારણ માનસિક ત્રાસ કરી લે છે.

તમને સહજ દર્દ થાય છે એટલે લંગોટ (Suspender) પહેરવાનું રાખો. આહાર, વિહાર વ્યવસ્થિત રાખો, અને સ્વચ્છ હવા અને પાણીનો ઉપયોગ કરો. માનસિક ચિંતા છોડી દો. ૧૫/૨૦ દિવસ આ કરી જુવો. છતાંય સૂઝ વધતી જાય અને પીઠનો દુઃખાવો ચાલુ રહે તો તમારે સારા સરજન પાસે ડાબા વૃષણની નસ પર સંભાળીને ઓપરેશન કરાવવું રહ્યું.

૭૬. સવાલ : હાથીપગું અને વધરાવળમાં કેટલો ફેર ? ગુપ્ત ભાગો પર હાથીપગુંનો રોગ થાય છે કે કેમ ?

જવાબ ; એ શબ્દોની વ્યુત્પત્તિમાં જેમ સ્ત્રી પુરુષમાં જેવો ભેદ છે તેવો બંને રોગોમાં છે. વધરાવળ Hydrocele માટે આગળ હું જણાવી ગયો છું અને આ વૃષણમાં પાણી ભરાવાને અંગે થાય છે. વૃષણોમાં નસોનો ફુલાવો થાય છે. (Epididymis) કે વીર્યની શીરાઓ (The spermuti–cord) માં સૂઝ આવે છે, કે વૃષણની અંદરના બે પડોમાં કોઇ ખાસ જાતના ફોલ્લા થઇ પાણી ભરાવા માંડે છે. સાધારણ રીતે જો પાણી ભરાયું હોય અને બહુ જુનું ન થયું હોય તો તે કાઢવું સહેલું થઇ પડે છે અને જો બહુ ન ભરાતું હોય કે પાણી ઝેરી થતું ન હોય તો વધુ ત્રાસ થતો નથી. પરંતુ શીરાઓને અસર થાય ત્યારે ઘણી કાળજીની જરૂર છે અને ઓપરેશનની પણ જરૂર પડે છે. વૃષણના ઓપરેશનમાં અનુભવી અને બાહોશ ડાકટરની જરૂર છે. વૃષણનો ભરાવો ગોનોરીઆ જેવા ચેપી રોગને અંગે પણ થાય છે અને તેથી તપાસ પહેલાં કરાવવી. અને ગમે તે વયે વધરાવળ કે હાથીપગુ થાય છે. જો ફોલ્લો થયો હોય તો તે વધતાં અને પાણી ભરાતાં વાર લાગે છે અને જ્યારે માલમ પડે છે તે પહેલાં રોગ ઘણો આગળ વધી ગયો હોય છે. માટે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે આગળથી સારવાર કરવી સારી. વધુ પાણી ભરાવાથી પિશાબ કરતી વખતે અને સંબંધ વખતે પણ થોડો ઘણો ત્રાસ થાય છે. લિંગ અને વૃષણ બેની

નસોમાં ચેપી રોગની અસર હોય તો પિશાબનાં કોઈક બિંદુ વૃષણમાં દાખલ થાય છે અને વૃષણની આમ વૃદ્ધિ થાય છે અને રોગ ભયંકરતા પકડે છે પણ આવું કવચિતજ બને છે.

સ્ત્રીને આવું કાંઇ વૃષણ વૃદ્ધિ જેવું હોતું નથી પરંતુ ચેપને અંગે યોનિની અંદરના ભાગોમાં કે ગર્ભાશયમાં પાણી ધીમે ધીમે ભરાવા માંડે છે અને આગળ જતાં તે જલંદરનું રૂપ પકડે છે. (Dropsy of the womb) આવા રોગ સખ્ત ડોકટરી દેખરેખ અને ઓપરેશન સિવાય ભાગ્યેજ ઠીક થાય. આયુર્વેદમાં આવા રોગોના ઘણા ઉપાયો બતાવ્યા છે પરંતુ આનો ખરો જાણકાર ભાગ્યે જ કોઇ માલમ પડે છે.

હાથીપગું (Elephantiasis) ઘણે ભાગે પગે ઘુંટીની નીચેથી અને હાથે કોણી નીચેથી વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. જો કે શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં તે થાય છે. આ હાથીપગુ રોગ બે જાતનાં થાય છે. ચેપી (Filarial) અને બીજા ચેપી (Non filarial). જો કે આ ચેપ જોડે બેસવાથી કપડાંથી થતો નથી. પરંતુ ડાંસ કે મચ્છર રોગી મનુષ્યના તે રોગના ભાગપર બેસી સારા મનુષ્યના શરીર પર બેસે તો એ લાગુ પડે છે. આ ચેપી રોગ ઘણે ભાગે વિષુવ-વૃતના ભાગોમાં વધારે થાય છે અને તેને અંગે લિંગ વૃષણ કે યોનિ પણ ફુલી જાય છે. અને આ ગરમ પ્રદેશોમાં ભાગ વધુ પ્રમાણમાં ફુલી જાય છે. આ રોગ આ બાજુએ સુરત જીલ્લામાં જરા વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે. અંગ્રેજી વિદ્યા તેને માટે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા બતાવે છે) પરંતુ દેશી વનસ્પતિઓની ઘણી અસરકારક દવાઓ છે. ઉત્તર આફ્રિકાના જંગલી લોકો અસરકારક રીતે વનસ્પતિથી એને મટાડે છે. પાકી આમલી પાણીમાં ખૂબ પલાળી એમાં મીઠું નાંખી તેનો લેપ કરવાથી અગર ભૂરા ફુલવાળા ધંતુરાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં મીઠું નાંખી તે ઘટ્ટ ચોપડવાથી આ રોગ ઘણે અંશે મટે છે. non-filarial જાતનો હાથી પગો રોગ આ તરફ સમશીતોષ્ણ અને શીત કટિબંધમાં થાય છે. આમાં સોજો થોડોજ રહે છે. કોઇ જાતના ગોનીરીઆ જેવા કે અન્ય ચેપને અંગે તે ભાગો ફુલી જવાને અંગે તે થાય છે. ગ્રંથી ગંઠાઇ જાય તો શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પડે છે.

લિંગ કે યેાનિના આવા આગળ પડતા રેાગેામાં સંબંધ અશકય થઇ પડે છે અને વૃષણમાં અતિ પ્રમાણમાં હાથીપગું હેાય તેા શસ્ત્રક્રિયાથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ પહેલા દેશી ઉપાયેા કે સારા વૈદ્યને બતાવવું સારૂં. અંગ્રેજી વૈજ્ઞાનિક અને ડેાકટરને બેમાલુમ એવા એાપરેશન વગર તદ્દન રેાગ સાફ કરતા આયુર્વેદના ઘણા ઉપાયેા છે. જાણકાર બહાર પડવા માગતેા નથી અને તે બીજાને બતાવતેા નથી. એ આપણે ત્યાં મેાટી ભૂલ છે. આથી ઘણા ઉપાયેા ભૂલાઇ ગયા છે અને કેટલા હળદરને ગાંઠીએ વૈદ્ય થઇ ગમે તેમ પૈસા માટે દવા કરે છે એથી વૈદ્યક વિના કારણે વગેાવાય છે.

સવાલ ૭૭: એકજ વ્યક્તિમાં સ્ત્રી અને પુરુષ બેની ઇંદ્રિય હેાય એવું શકય છે ?

જવાબ : જગતમાં ઘણી અજાયબીએા છે, એમાંની એ એક છે. આ એક વિજ્ઞાનનેા વિષય છે. સ્ત્રી પુરુષના સંબંધ વખતે રજ અને વીર્યના મેળાપથી, બાળકની જાતિ વગેરે તરતજ નકકી થાય છે. પાછળથી એમાં કાંઇ ફેર થતેા નથી. અને આ ભેદ હજી અણ ઉકેલ્યેા રહ્યેા છે. સ્ત્રીનું રજ વધારે પ્રમાણમાં અને જોરમાં હેાય તેા કન્યા અને પુરુષનું વધારે શક્તિમાન હેાય તેા છેાકરેા અને સરખા હેાય તેા નપુંસક, પરંતુ બેમાંથી એક કુદરતી રીતેજ વધુ જોર પકડે છે.

તમને ખબર હશે કે ભગવાન શિવ અર્ધનારીશ્વર કહેવાય છે. અર્ધનારીશ્વર એટલે અડધું શરીર સ્ત્રીનું અને અડધું પુરુષનું. શિવ અને પાર્વતીજી જુદાં નહિ; એકજ શરીરમાં. અને જો તમે પુરાણ વાંચ્યું હશે તેા ખબર હશે કે તેમાં જણાવ્યું છે કે પાર્વતીજીએ સ્વયં બે પુત્રેા અને કન્યા ઉત્પન્ન કર્યાં છે. એક શરીર સ્ત્રી અને પુરુષના અવયવેા ધરાવે એવા બે એક દાખલા યુરેાપમાં નેાંધાયલા છે, પરંતુ તેનાથી પેાતાનામાં કે અન્યમાં ઉત્પત્તિ કરાવી શકાય એવું બન્યું નથી. છતાં શું ન બને ? એટલે ભગવાન શિવ અને દેવી પાર્વતીનાં શરીર એક કે જુદાં તે કલ્પના પર છેાડું છું. આવા પ્રસંગેામાં શરીરની એક બાજુ સ્ત્રીની જ કેામળ

રૂંવાટી વગરનું શરીર સ્તન, યેાનિ વગેરે. બીજી બાજુએ સખત રૂંવાટી, લિંગ વગેરે રહે છે. અને આવેા એક યુરેાપીય વ્યકિત-નેા ફેાટેા પણ પેપરમાં આવ્યેા હતેા.

આવી દ્વિઅંગ વ્યકિતમાં બે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં માનસ કામ કરે છે કે જુદાં. જુદાં હેાય (ઘણું અસંભવ લાગે છે) તેા એક બાજુનું અંગ પુરુષ અંગ અન્ય વિચારમાં હેાય અને બીજી બાજુનું સ્ત્રી અંગ અન્ય વિચારમાં. આમ તપ અને વાસનાના ઝઘડા એક જ અંગમાં સંભવી શકે.

હવે કેાઇક (જવલ્લેજ) એથી વ્યકિતએા હેાય છે કે જે દેખાવે સ્ત્રી હેાય છે. સ્તન સાધારણ નાના હેાય છે. થેાડી ઘણી રૂંવાટી હેાય છે અને સ્ત્રી અને પુરૂષ અંગ બંને હેાય છે, આમાં બેમાંથી એક અંગ કામ કરતું નથી, અને આવી વ્યકિત સ્ત્રી તરીકે સ્ત્રીએામાં રહેલી અને પુરુષ તરિકે યુવતીએાની સ્ત્રી કે કૉલેજમાં થેાડી ઘણી વાસના સંતેાષે છે. અને આવા બે ત્રણ દાખલા યુરેાપ અમેરિકાની કૉલેજમાં પકડવામાં આવ્યા હતા અને જે જાતિઅંગ વધુ જોરમાં હેાય તે રાખી તેની જાતિ નક્કી કરવામાં આવે છે અને સંસ્થાએામાં સ્ત્રી કે પુરૂષ બેમાં એકની જોડે તેને ભેગી થવા દેવામાં આવતી નથી. પુરુષેામાં તે જાય તેા ત્યાં પણ કાંઇ નવું જુનું જ તે કરે. તે વ્યકિત કબૂલ કરે તેા શસ્ત્ર ક્રિયાથી બેમાંથી વધુ કામ કરતું અંગ રાખી બીજું અંગ કાઢી નાખવામાં આવે છે. આફ્રિકામાં એક જાતિની સ્ત્રીએાનું યેાનિ લિંગ યેાનિની ઉપરથી બે ઇંચ લગભગ લટકતું રહે છે. આ અંગે યેાની ઉપરથી થેાડીઘણી ઢંકાઇ જાય છે, પરંતુ સ્ત્રી જ હેાય છે, પુરૂષ નહિં. જો કે ઉદ્દીપન વખતે આ યેાનિ લિંગ સખત થાય છે અને સંબંધમાં અડચણ ઉભી કરે છે, અને આને અંગે સ્ત્રીએા આપસ આપસમાં અશિષ્ટ વ્યવહાર કરે છે. તે જંગલી પ્રજા આ અંગે તે યેાનિ લિંગ બાળકીની નાની વયમાં જ એમના હથિ-યારેાથી કાપી વનસ્પતિની દવાએાથી તેને ઠીક કરે છે.

પરંતુ ઉપરના યુરેાપીયન પ્રકારેામાં તેા જાતીય ખેાડ જ છે.

જો કે તે ભાગ્યે જ હોય છે. પરંતુ કોઇક સ્ત્રીમાં અતિશય પૌરુષેય ભાવના હોય અને જો યોનિની ખીલવણી બરાબર ન હોય અને કાંઈક વૃષણ જેવું નીચેથી હોય તો તેને પુરૂષમાં ફેરવી શકાય છે અને આજના વૈજ્ઞાનિકોએ આવાં કાંઇક ઓપરેશનો કર્યાં છે.

જે સ્ત્રીમાં પુરુષ અણુ (male sex hormones) વધારે હોય છે તેની ભાવના અને ક્રિયા થોડે ઘણે પુરુષ જેવી રહે છે. પુરુષની હોડમાં ઉતરવા તે તૈયાર હોય છે અને હાર મળવા છતાં તે માનવા તૈયાર હોતી નથી. સ્ત્રી અને પુરુષનાં ક્ષેત્રો નિરાળાં છે અને હોવાં જોઇએ. તે માનવા તે તૈયાર હોતી નથી. અહિં કે દેશ વિદેશમાંની પૌરુષેય રમત કે રાજદ્વારી કારણમાં ઉતરતી ઘણી સ્ત્રીઓને આ ક્ષેત્રમાં મૂકી શકાય. એક રાજકીય બાબતમાં આગળ પડતી સ્ત્રીને પૂછતાં તેને જણાવ્યું હતું "શું કરીએ ? બધા કરે તે પ્રમાણે કરવું જ જોઈએ. અમને આ કાર્યો પરવડતાં નથી. અને પોસાતાં પણ નથી. ન જઇએ તો આ નામધારી બ્હેનો અમને વગોવે કે હિંમત કયાં છે ? "...... બ્હેન આટલું બોલે છે પરંતુ ઘરમાં એની શું સ્થિતિ છે તે મને ખબર છે. અને......ની તો વાતજ જવા દો. સ્વતંત્રતાને નામે સ્વચ્છંદતા તે રમે છે......

પૌરુષેય કસરતો કરતી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને અસર થાય છે અને તેનામાં જો પુરુષ અણુ વધારે હોય અને કસરતને અંગે ગર્ભાશય વિકૃત થતાં કે યોનિ પ્રમાણ કરતાં ન્હાની થવાથી તેને પુરૂષમાં ફેરવવાના થોડા સફળ અને નિષ્ફળ વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્નો થયા છે.

દ્વિઅંગમાં કોઇને જેમ જન્મથી કાંઈ ખોડ હોય કે હાથ પગ કે કાંઈ વધારાના કે વિશીષ્ટ અંગ હોય તેવી જ રીતે આ અંગમાં પણ વિશિષ્ટતા હોય છે--પરંતુ તે કવચિત જ.

બે યોનિ કે બે લિંગવાળી વ્યકિત પણ જવલ્લેજ જડશે. અને ઘણે ભાગે બેમાંથી એક યોનિ કે લિંગ કામ કરતું નથી. જો કે પુરુષને તે અડચણકર્તા રહે છે.

સવાલ ૭૮ : થોડા વખત પર અમારા પાડોશીઓમાં

તકરાર થઇ. શરૂઆતમાં મ્હારી પત્નીને એક બોલકણી પણ ઉખડેલ યુવાન સ્ત્રી સાથે કાંઇ વાત પર બોલાચાલી થઇ. વાત જરા વધી પડી અને મ્હારે કાને અવાજો આવ્યા એટલે મ્હેં બહાર જઇ મ્હારી પત્નીને પૂછ્યું. કારણ નજીવું હતું. પરંતુ કહેતાં કહેતાં તેની આંખમાં પાણી આવ્યાં. મેં તે પાડોશણને (નામ દાખલ તેને રાધા કહીશું) ફક્ત એટલું જ કહ્યું, "નકામાં જરા જરામાં શા માટે બિચારી જોડે લઢવાઢ કરો છો. ગામમાં બીજું કોઈ મળતું નથી તે અહિં......"

ઝટ તેણે કહ્યું 'તમારામાં કાંઇ ક્યાં બળ્યું છે. જરા રડી પડી એટલે......બાયલો!" કહી તે જોરથી ધમધમ કરતી બારણું અફાળી ચાલી ગઇ.

મારે તે સ્ત્રીને બતાવી આપવું છે. મારી પત્નીની પણ તેમાં મંજુરી છે.

જવાબ: તમારો પત્ર પૂર્ણ છાપી શકાય એવો નથી. ટુંકામાં તેને રૂપ આપ્યું છે. આ તો એક નવલિકાનું રૂપ થયું અને તમારે સ્વબુદ્ધિથી તેનો ઉકેલ લાવવાની જરૂર હતી. બને તો તમે, તમારી પત્ની અને તે પડોશણ રાધા મળજો. તેથી તે તમને વગોવતી હોય તો તેમ કરતી બંધ થાય.

સૌથી સારી વાત એ હતી કે તમારે સ્ત્રીઓની તકરારમાં પડવું નહોતું અને તમારી પત્નીને ઘરમાં બોલાવી લેવી હતી. નહિં તો તમારે કાન બંધ કરી દેવા હતા. તમને કદાચ એમ હશે કે શ્રીમતી 'રાધા' તમારાથી અંજાઈ જશે અને જો તમારી વાત ખરી હોય તો કોઈને પડતો મૂકી અગર વધારામાં તમારી મહેરબાની કરશે તો તેમાં તમે થાપ ખાધી. એવી સ્ત્રી પોતાની ઇચ્છા કે કોઇની કાંઈ કાર્યશક્તિ સિવાય ભાગ્યે જ અંજાઈ જાય છે. અને વધુમાં તમે એમ જણાવો છો કે તમને સંતતિ નથી. એટલે રાધાને કહેવાનાં બે કારણો મળી ગયાં.

તમે રાધાને એમ બતાવવા માંગો છો કે તમે સંપૂર્ણ પુરુષ છો. એવો કાંઇ વિચાર હોય તો માંડી વાળજો. તમારા નામ, આબરૂ, અને

કાયદાને અંગે તે શકય નથી. કોઈની મરજી વિરૂદ્ધ અગર તે કાર્ય કરવાથી પોતાને કે બીજાને નુકસાન થાય એ 'પાપ' છે.

અને ધારો કે તમે અને તમારી પત્નીએ મળી રાધાને ફસાવી અને એ તમારી વિરૂદ્ધ પગલાં લે તો? તમારી પત્ની તમારા કાર્યમાં સંમત છે જાણી મને વધુ અજાયબી થાય છે. એ સ્ત્રી સ્વભાવની વિરૂદ્ધ પ્રજવલતો વૈરાગ્નિ છે. પતિના જુલમ કે હઠ સિવાય સ્ત્રી ભાગ્યે જ આવું કબુલ કરે છે. તે ઉલટી ઇર્ષ્યાથી સળગી ઊઠે છે.

તમે જણાવો છે કે તમારામાં કાંઇ દોષ નથી અને તમારી પત્નીમાં શારીરિક કાંઇક દોષ છે. જો તે દોષ કંઇક દવા વગેરેથી નીકળી જતો હોય તો કરો. તમારી બંનેની વય કાંઇ વધારે નથી. ઘણે ભાગે દોષ દૂર થઈ શકે છે. કોઇ સારો અનુભવી ડૉક્ટર કે વૈદ્ય છતાંય અશકયતા બતાવે અને તમારી પત્નીની પુરેપુરી સંમતિ હોય અને તમારી ભાવના અને વિચાર તે ચલાવી લેતી હોય તો બીજી પત્ની કરો; નહિ તો નહિ. તમને પોતાને કાંઇ શારીરિક દોષ કે વીર્ય-દોષ નથી તેની તમે ખાત્રી કહાડી હશે. નહિ તો સ્ત્રીની પણ જીંદગી ખરાબ કરશો.

પરંતુ પતિ જેમ પત્ની પાસે બીજી પત્નીની આશા રાખે છે તેમ પત્નીને પતિએ તે પુરવાર કરી આપવું જોઇએ અને દ્વિતીય પત્ની કે અન્ય સ્ત્રીની વાંછના કરવી ન જોઇએ.

પત્ની બીજા લગ્ન માટે સંમત થાય છતાંય ઘણે ભાગે ઘરમાં પાછળથી તકરાર પેસી જાય છે. બન્નેને ઓછું આવે છે, કદાચ જુની-ને વધારે ને વધારે અન્યાય થતો રહે છે. તમારી આસપાસ તમે નજર કરશો તો તે વિષે તમને ઘણું સત્ય જાણવાનું મળશે.

તમારૂં રાધાનું વર્ણન ખરૂં હોય તો તેનાથી તમે દૂર રહેજો. એવી સ્ત્રી સમંતિ આપીને પણ વિરૂદ્ધ જઇ તમને ખરાબ કરી મૂકશે.

૭૯. સવાલ : લિંગ કે યોનિની લંબાઈ અને ઉંડાઇ જુદા દેશોમાં કે પ્રજામાં જુદાં કેમ? અને મૂત્રમાર્ગની લંબાઈ પુરુષમાં

ધણી વધારે કેમ ? કુદરતે પુરૂષને આ બાબતમાં રોગનો વધુ ભોગ બનાવી અન્યાય નથી કર્યો ! લિંગની લંબાઇને લીધે ત્રાસ થાય ખરો કે ? ગર્ભાવસ્થા બાદ સ્ત્રીને ફેર પડે તેનું શું કરવું ?

જવાબ: જેમ દરેક દેશમાં પ્રાણીઓની લંબાઇ, જાડાઇ વગેરેમાં ફેર પડે છે તેમ સ્ત્રી પુરૂષોમાં પણ. હિંદની ગાય અને યુરોપની ગાયમાં થોડો ઘણો બાંધામાં વગેરે ફેર પડે છે જ. અને જેવી સ્ત્રીઓ તેવા જ અનુકરણના દરેક રીતે શારીરિક બંધ બેસતા પુરુષો, તેમાં સ્ત્રીને ત્રાસ ન જ થાય. હા, કયારે કોઇ આફ્રીકન પુરુષ યુરોપીય સ્ત્રીને પરણે તો તેને જરૂર ત્રાસ થાય. કોઇ અમેરીકન સ્ત્રી આને વધુ આનંદ માને છે. આ અંગે હબસી અને અમેરિકનનાં છુપાં લગ્ન ત્યાં થાય છે. અને તેમની પ્રજાને ત્યાં મુલાટો કહે છે, તમારી જાણ માટે થોડા આંકડા આપું છું.

લિંગ (સુપ્ત અવસ્થામાં) ૨ થી ૨॥ ઇંચ લંબાઇ. ૧ થી ૧| ઇંચ જાડાઈ. (ઉદ્દીપન અવસ્થામાં) ૫ થી ૭ ઇંચ લંબાઇ. ૨ થી ૨॥ ઇંચ જાડાઈ. ઉદ્દીપન અવસ્થામાં કોઇને ઉદીપન થોડુ વધતું થાય છે. અને તે રીતે તેના પ્રમાણમાં (Size) માં ફેર પડે છે. ૯ ઇંચથી વધુ લંબાઈ ભાગ્યે જ જાણવામાં છે. અને તેને હબસી જેવી ઉંડી યોની-વાળી પત્નિ જોઈએ. લિંગનું પ્રમાણ (મોટું) વધુ જાતીય શક્તિ બતાવતું નથી કે મોટો આકાર વધુ સંતોષ આપે એવું કાંઈ નથી. ઘણીવાર ઉલટું નીવડે છે. અને શારીરિક નુકસાન સ્ત્રીને થાય છે. અતિશય ઠંડીમાં સુપ્ત અવસ્થામાં અતિશય નાની અવસ્થામાં અતિશય નાની અવસ્થા (Shrivelled) હોય છે.

યોનિ (Vagina) બહારથી ગર્ભાશયના મૂળ સુધીનો માર્ગ પુરુષોને જેમ ઉદ્દીપનમાં લંબાય છે, તેમ સ્ત્રીની પણ ઉંડાઇ તેવાજ સ્નાયુઓને અંગે વધે છે. અને આ અંગે સ્ત્રી પુરુષ લગ્ન સંબંધમાં એ બીજાને મળી રહે છે. લિંગને અંગે સ્ત્રીને શારી-રિક ત્રાસ ભાગ્યેજ થાય છે. પણ પુરુષ જડ કે પીધેલી અવસ્થામાં હોય તો તેની જડતાને અંગે નુકસાન કાંઇક થાય તેવે વખતે સાવધ સ્ત્રીએ સંભાળી લેવું.

યેાનિ અંદરના ભાગમાંથી ઉંડાઇ ૩ થી ૪ ઇંચ બહારના ભાગથી (દર્શનીય ભાગ Vulva) ૪ થી ૬ ઇંચ. ઉદ્દીપન અને સંબંધ વખતે વધુ.

યેાનિનેા બહારનેા ભાગ (Vulva) વય જાતિય સંબંધનેા વધતેા ઓછેા અનુભવ, અને વધતી ઓછી પ્રસુતિ અને સંબંધના વચ્ચેના ગાળા પર રાખે છે. તે વિષયે પહેલાં મેં જણાવ્યું છે. અને આગળ એક સવાલના જવાબમાં જણાવીશ. તમારી જાણ માટે ટુંકાણુમાં કહું :

In a virgin girl with an intact hymen, the opening will normally admit the entrance of the tip of the first finger only. In a wòman who has experienced several interconrse, but has not given birth to a child, three fingers bunched together can be usually inserted. In a woman who has given birth to children the whole front part of a moderate size hand can often be inserted with ease and this does happen in medical examination.

Urethra (મૂત્રમાર્ગ–પુરુષ—૮ થી ૯ ઇંચ લંબાઇ.
પહેાળાઇ ઘણી જ થેાડી.

Urethra (મૂત્રમાર્ગ–સ્ત્રી)—૧½ ઇંચ લંબાઇ
પહેાળાઈ વધારે.

પુરુષેામાં આ યુરેથ્રાની નજીવી પહેાળાઈને અંગે પથરી વધુ થવાનેા સંભવ રહે છે. અને ચેપી રેાગ લાગુ પડયા પછી આ પાતળી સળી જેવી યુરેથ્રાની મારફતે તે આગળ પ્રસરે છે અને આ યુરેથ્રામાં એાજારની સળીએા (Sourds) નાખતાં અતિ ત્રાસ થાય છે. આ યુરેથ્રા (સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેમાં) અને મૂત્રાશયનું દ્વાર ભારે સંકેાચન શક્તિ ધરાવે છે અને તે અંગે પિશાબ મૂત્રાશયમાં ભેગેા થતેા રહે છે. પરંતુ જ્યારે માલમ પડે કે વધુ સંચય થયેા છે ત્યારે મૂત્રવિસર્જન કરવા વિલંબ ન કરવેા. સ્ત્રીએાને પુરુષની અને પુરુષેાને સ્ત્રીએાની

હાજરી ઘરમાં, સભાઓમાં કે અન્ય ઠેકાણે શરમને અંગે અડચણ કર્તા પડે છે અને જઈ શકતા નથી. તો તેવી ખોટી શરમ ન રાખવી અને Urinal કે Bathroom (મુતરડી કે નહાવાની ખોલી) ક્યાં છે તેની તપાસ કરવી. સભાઓમાં દૂર ખુલ્લી આડ જગ્યા તો કોઇપણ ઠેકાણે મળી આવે છે.

લિંગ અને યોનિના પ્રમાણ માટે મેં ઉપર જણાવ્યું છે. અન્ય પણ જણાવ્યું છે.

સવાલ ૮૦. પિશાબ (લઘવી) પરથી રોગની પરીક્ષા થાય છે એમ કહેલાય છે. ગૌમૂત્રને પવિત્ર માનવાનું કારણ શું ?

જવાબ—બે ભાઇ હતા. એમાંથી મોટો સખ્ત માંદો હતો—મરણ પથારીએ—ન્હાનો ભાઇ પાંસેના ગામના—ત્રણ ચાર કોશ હશે—વૈદને ત્યાં વૈદના માંગવાથી તપાસ માટે માંદા ભાઇનો પિશાબ લઇ જતો હતો. રસ્તામાં અડફડ આવતાં પિશાબનું વાસણ પડી ગયું અને તે ઢોળાઇ ગયું. નાના ભાઇએ ધાર્યું કે વૈદરાજ શું જાણવાના છે? એને પોતાની લઘ્રવી તે વાસણમાં કરી અને વૈદરાજ પાસે લઇ ગયો. વૈદરાજે તે જોતાંજ એકદમ કહ્યું કે જે માણસની મેં નાડ જોઇ છે તેની આ લઘવી ન હોઈ શકે, પરંતુ જેની હોય તેને કહો કે તે મનુષ્ય બે દિવસમાં મરણ પામશે. લઘ્રવી લાવનારની પોતાનીજ હતી. તેના હોશકોશ ઉડી ગયા. તેણે ખરી વાત કહી. વૈદે કહ્યું કે મારી મૂત્ર પરીક્ષામાં કાંઇ ફેર નથી. જા ભાઇ તું વ્હેલો ઘેર ચાલ્યો જા. અને બરાબર બે દિવસે તે ન્હાનો ભાઇ મરણ પામ્યો. મોટો મરણ પથારીએથી ઊઠયો.

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે અસલના વખતતાં વૈદકીય ચિકિત્સા કેટલી આગળ વધેલી હતી. આજે એવો વૈદ કે ડોકટર તમને ભાગ્યેજ જોવા મળશે. ઓપરેશન સિવાય કેટલાક રોગો તે સારા કરતા.

મૂત્રાશય (Bladder) ની બંને બાજુ એક એક મૂત્રપિંડ આવેલો છે (Kidney)તેમાંથી ધીમે ધીમે મૂત્રાશયમાં પિશાબ ધકેલાય છે. આ મૂત્રપિંડમાં પણ કોઇકવાર પિશાબનાં તત્વો કે કંઈ

રજકણો બાઝી જવાથી પથરી થાય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત મનુષ્યની (સ્ત્રી અગર પૂરુષ) લઘવીનો રંગ સહજ પીળાશ પડતો (Amber coloured) અને તે પારદર્શક (Transparent) હોય છે. હાઃ જાત જાતના ખોરાક કે પીણાને અંગે તેનો રંગ થોડો ઘણો બદલાય છે. ખૂબ કેશરવાળો ખોરાક કે પીણું પીધું હોય તો પિશાબ પાકો કેશરીઆ થાય છે. અતિશય પાણી પીધું હોય કે ભેજવાળી હવા હોય તો પિશાબનો રંગ પાણી જેવો હોય. નીરો કે બીર પીવાથી પણ લગભગ આવો પિશાબ થઇ પિશાબનો રોગ કાઢે છે. વધુ પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણી (હદની બહાર નહિં) પીવાથી શરીરમાં રકતાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) બરાબર રહે છે. રકત પાતળું રહે છે અને ઝાડો ખુલાસે થાય છે. આ સાથે થોડી કસરત રહે અને યોગ્ય નિદ્રા આવે તો શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહે છે. પિશાબમાં વીર્ય પસાર થાય, રકતના બિંદુ દેખાય, સ્ત્રીઓના પ્રદરનાં કાંઇ તત્વો દેખાય, લોહીવાની અસર દેખાય, વધારે ખાંડને અંગે મધુપ્રમેહ દેખાય, ખાંડ ઓછી હોવા ને અંગે અશક્તિ માલમ પડે, પિશાબ પરથી ક્ષયનો રોગ પણ માલમ પડે, સ્ત્રીની ગર્ભાવસ્થા (સ્ત્રીની લઘવી પરથી) માલમ પડે, વીર્યની શક્તિ માલમ પડે, અને ઘણે અંશે પિશાબ પરથી તે સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, યુવાન કે વૃદ્ધ છે તે પણ આયુર્વેદના જાણકાર વૈદો કહી શકે છે. ડોકટરી પરીક્ષા આ બાબતમાં બહુ આગળ વધી નથી. ડીગ્રી વાળા ચોપડીઓ વાંચીને કંટાળેલા ડાકટરો કરતાં બાહોશ વૈદોને આ બાબતની પરીક્ષા સારી હોય છે અને આ અંગે વૈદ ડોકટરનું નવુ બીલ આવકારદાયક નથી. તેનાથી આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદોને ધકકો બેસશે અને જે વૈદું ભુલાતું જાય છે ને ભુલાઇ જશે. અને ડોકટર માફક ગોખણવિદ્યા થશે. આવા વૈદો સ્કુલ કે કોલેજમાં ભણીને ન થવાય. તેઓને—ભલે તે ભોળા જેવા દેખાતા હોય કે જંગલી ભીલ હોય—અમુક પ્રકારનું ચોકકસ અને સચોટ જ્ઞાન હોય છે. અને ઘણીવાર વૈદક વંશપરંપરા ચાલતું આવે છે.

દવાઓની પણ સારી માઠી અસર પિશાબમાં માલમ પડે છે. માદક અને ઉત્તેજક દવાઓ પીધી હોય કે અમુક ખાસ દવા પીધી

હોય તો તે હોંશિયાર વૈદ્ય કે ડોકટર તે પરથી કહી શકશે. સંયોગ પછી તરતનોજ પિશાબ હોય તો માલમ પડી આવે છે. જાણીને આશ્ચર્ય થશે પણ એ સત્ય છે કે પાણીના બે ચાર ગ્લાસ પુરુષ સંબંધ પહેલાં કલાક પહેલાં પીઓ તો ઉદ્દીપન થાય છે. આનું કારણ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે મૂત્રાશયમાં લઘવી ભેગી થવાને અંગે. તંદુરસ્ત પુરુષે કે સ્ત્રીએ ઉદ્દીપન માટે આવા પ્રયોગો કરવાની જરૂર નથી. હાર્ટ ડીસીઝ (Heart disease) જેને હોય કે મૂત્રપિંડ ખરાબ હોય તો તે મનુષ્યના પિશાબમાં (Albumen) નાં તત્વો કાયમ દેખાતાં રહે છે અને જો આ કાયમ વધતા પ્રમાણમાં રહે તો દરદીની સ્થિતિ ભયંકર સ્હમજી લેવી. કોઈક ખાસ ખોરાકને અંગે કે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને પિશાબમાં આ તત્વ નીકળે છે. ખોરાકને અંગે હોય તો તે તાત્પુરતું જ હોય છે. ગર્ભાવસ્થામાં જો આ તત્વ વધારે જતું હોય તો તેને માટે ખાસ ઈંજેક્શનો અપાય છે. વૈદ્યો પણ ખાસ દવા આપે છે. ગોનોરીઆ, સીફીલીસ, ચાંદી વગેરે પણ પિશાબ પરથી માલમ પડે છે. વૈદક વાત, પિત્ત, કફનો ભેદ પિશાબ પરથી પણ પાડી શકે છે. ચિકિત્સા કરી શકે છે.

થોડાક જ વર્ષો પરની વાત છે. એક અગ્રગણ્ય અને પ્રખ્યાતિ પામેલા મહારાજ પોતાના ભક્તજનોને આરતી પછીના આચમનમાં પાણીમાં દુધ અને પોતાની લઘવી ભેળવીને આપતા. એમને સ્ત્રી અને પુરુષ બંને ભકતો હતા. અને એમણે (એમના ઠાકોરજીએ) સંખ્યા બંધ યુવતીઓ સાથે લગન કર્યાં હતા. એમને પ્રૌઢવયમાં જ આ ઠાકોરજીના લગ્નની પ્રથા શોધી કાઢી હતી એવી એક (પાયા વગરની) માન્યતા છે. તે પ્રમાણે નાની વયની યુવતીઓ સાથે સંબંધ સાધી યુવાની મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. હોય આવી જ પ્રથા ઘણાય ધર્મના ધર્મગુરુઓ એક યા બીજી રીતે પાળતા હતા અને હજી પાળે છે. યુરોપમાં યુવાન કન્યાથી વૃદ્ધોને જુવાની મેળવવા માટે ખાસ ખાનગી ગૃહો હતાં. યુરોપના કે એશીઆના ધર્મગુરુઓ કે સાધ્વીઓ ગુપ્ત રીતે મંત્રેલા પાણીમાં પોતાની વલવી આપતાં. લઘવી અમુક રોગને સારો કરવાની સચોટ શક્તિ ધરાવે છે, જેવા કે—સ્ત્રી કે પુરૂષ

પરમાણુનું કમીપણું, કમળો કે કમળી, પ્રસવની સરળતા, ઘાનું રૂઝાવું, કેન્સર, કાંઈક અંશે મૂર્છા, જલંદર વિગેરે કેટલાક જંગલી દેશોમાં હજીય બાળક કે બાળકીની લઘવી અમુક રોગને સારા કરવા માટે આપવાની પ્રથા છે અને કેટલાક વૈદ કે હકીમો ગુપ્ત રીતે ગોમૂત્ર કે બકરીનું મૂત્ર દવામાં આપતા. એ લોકો જરૂર એટલી કાળજી રાખતા કે તે જનાવર અગર સ્ત્રી કે પુરુષ સંપૂર્ણ તંદરસ્ત હોવાં જોઇએ. અને તે લઘવી આપતા પહેલા લઘવીની પરીક્ષા કરી જોતા. પાદરીઓ પહેલાંના વખતમાં પણ દવા તરીકે તે આપી દેતા. કેટલાક વર્ષ પરની વાત છે. એક ફકીર પાણીમાં મિશ્ર કરી લઘવી જ (ઘણે ભાગે ગોમૂત્ર) મંત્રેલું પાણી કરીને આપતો, અને લોકોની શ્રદ્ધા અને લઘવીના ગુણના અંગે રોગો સારા થતા. કમળો અને જલંદરમાં એ દવા આબાદ ગણાતી.

ગોમૂત્ર હિંદુઓ પવિત્ર માને છે. લોકો એ કોઇ પણ જાતના બાધ સિવાય લે એટલે બાહોશ વૈદ અને ધર્મગુરૂઓએ તેને ધાંર્મિક રીતે પવિત્ર ગણાવી દીધું. અને ગાયનું દુધ છાણ, ત્વચા અને હાડકાં શુદ્ધ જનોપયોગી રહેવાથી તેને સંપૂર્ણ પવિત્ર ગણાવી દીધી. ધર્મક્રિયા વખતે આ અંગે ગોમુત્રની પવિત્રતા ગણવામાં આવી છે. મનુષ્ય આમ મનુષ્યની લઘવી ન પીએ એટલે આમ ધાર્મિક સ્વરૂપ અપાયું. અને આજનો સારો ડોકટર કે વૈજ્ઞાનિક આ ગુણો માટે બે મત ધરાવતો નથી. ઘણીય દરેક જાતના નિરોગી જનાવરોના પિશાબમાંથી ટીકડી કે ઇંજેકશન રીતે પ્રવાહી કે ઘન દવા રૂપે બહાર પડે છે. જે Beef tea રોગો માટે વપરાય છે. તેમાં યુરીક એસીડ જ છે. પિશાબમાં તે વધારે હોય છે અને તેના કરતાં તાજું શુધ્ધ નિરોગી ગોમૂત્ર વધું ગુણ આપે છે. ઘણા દરદી આમ જાણીને તે નહિ પીએ પરંતુ કોઇ દવામાં આપી તેની વાસ, રંગ વગેરે બદલી નાંખી આપતાં પી જાય છે, જેમ દવામાં દારૂ (Alchohol) ની ખબર પડતી નથી તેમ આની પણ. ઘણા જુના જમાનાથી લઘવીને એક ઉ-તેજક અને દવા તરિકે માનવામાં આવેલી છે અને મૂત્રપ્રાશનને એક ગંદકી ન ગણવામાં આવે એટલે ગાય અને ગોમૂત્રને પવિત્ર ગણવામાં આવ્યું.

ઇરાનીઓ અને બૌદ્ધોએ પણ આને પવિત્ર ગણે છે. ઘર અને ઘરનું આંગણું છાણ અને ગૈામુંત્રના છંટકાવથી પવિત્ર થયેલું માને છે. પહેલાંની ઇરાની સ્ત્રીઓ પ્રસુતિબાદ ગૈામુત્રથી શરીર સાફ કરી ઘરમાં દાખલ થતી. જંગલી લોકો પિશાબમાં જાદુઇ અસર તેના ગુણને અંગેજ માને છે. અમેરિકાના અસલ વતનીઓ વધુ પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. એક પુરુષ મરી ગયો હતો અને તેનામાં ચેતના લાવવાની જરૂર હતી, ત્યારે ત્યાંની એક યુવતી પોતાના આશકને પોતાની લઘવી આપી ને કહે છે ' તે માણુસના નાક, મુખ અને કાનમાં આનાં બે ચાર ટીપાં નાખ તો બોલતો થશે. ' એક ખુબસુરત પદ્મગંધા સ્ત્રી દરીએ નાહવા ગઇ હતી. એની સુગંધને અંગે માછલીએ હમેશા તેની પાસે આવતી આથી તે કંટાળી ગઈ અને લઘવી કરી. તેથી માછલીઓ જતી રહી.

ખ્રિસ્તી, તુર્ક અને આરબ લોકોમાં એવી માન્યતા હતી કે શરાબની પ્યાલીમાં સહેજ પોતાની લઘવી સ્ત્રી પોતાના પતિને પાઇ દે તો પતિ તેને વશ રહે. આ વશ કરવાની શક્તિ લઘવીમાં નથીજ. હા પરંતુ એટલું ખરૂં કે પુરુષ કે પશુમાં પણ નર માદાની લઘવીની વાસ એક બીજામાં ઉસ્કેરાટ લાવે છે અને યોનિ કે લિંગ ચુંબનનું મૂળ અહિં છે. પ્રાણીઓમાં નર માદાની લઘવી તરફ આકર્ષાય છે. અને આ વાસને અંગે ઉ-તેજના પામે છે. સાધરણ રીતે જો તમારી દ્રષ્ટિ શોધક હશે કે લઘવીની ગંધથી કુતરો, કુતરીને શોધી કાઢે છે, ઘોડી જો આતુર હોય હોય ઘોડાના હણહણાટથી અગર યોનિમુખ સ્પર્શથી થોડી લઘવી કરી દેશે. આફ્રિકાની એક જંગલી જાતિમાં એવો રિવાજ છે કે પ્રથમ રાત્રએ સ્ત્રીની યોનિ ઉપર એક માછલીનો ટુકડો બાંધવામાં આવે છે અને પતિ તે યોનિ ઉપર મૂકેલો માછલીનો ટુકડો ચાટતો રહે છે અને આ અંગે સ્ત્રી લઘવી કરી દે ત્યારે તેને સંબંધ માટે તૈયાર થયેલી માનવામાં આવે છે. પ્રાણી જગત તરફ જોવાથી એ સત્યતાની ખાત્રી થશે. પ્રેમ અને વાસનાની ઉ-તેજના માટે આ રીત હલકી કોટીની મનુષ્યોમાં ગણાય છે. મનુષ્ય એક સુધરેલું પ્રાણી છે એ ભુલવું ન જોઇએ. સ્ત્રીનું આવું ચુંબન કે સ્ત્રીનું લઘવી પ્રાશન એ એક હીન

અને જંગલી મનોદશા છે અને કોઇક સ્ત્રી પુરુષ પ્રત્યે પણ આવી વૃત્તિ ધરાવે છે.

કોઇક સ્ત્રીની આવી પુરુષની લઘવી પ્રાશન કરવાની વૃત્તિથી તેને ગર્ભાધાન થવાનો સંભવ રહે છે એમ કેટલીક પૈારાણિક કથાઓ કહે છે અને યુરોપીય વૈજ્ઞાનિકો પણ આવી રીતે ગર્ભધાન થઇ શકે છે એમ કહે છે. તરતનીજ લઘવી હોય તો તે શકય બને છે. કારણ કે લઘવીમાં લાંબો વખત વીર્ય જંતુ જીવી શકતાં નથી. એક હીન વિચારવાળી યુરોપીયન સ્ત્રી એક ઉમર લાયક બાળકને પોતાના મધ્ય શરીર પર લઘવી કરવા કહેતી અને આથી તે ગર્ભવતી થઇ હતી.

એક અંગ્રેજ ડોકટર દક્ષિણ અમેરિકા ગયો હતો. તેણે ઘણાં સાધારણ દરદો ત્યાં સારાં કર્યાં હતાં. પરંતુ તે અજાયબ થઇ ગયો કે એવાં ઘણાં દરદો ત્યાંના વતનીઓ તંદુરસ્ત બાલકો અને સ્ત્રી પુરૂષોની લઘવીથી, તદ્દન ઠીક કરતાં. હીસ્ટીરીયા, ફેફરૂં, મેલેરીઆ કેન્સર વગેરે. પિશાબની વાસ કાંઇક નાંખી દૂર કરી દરદીને પ્રાશન માટે આપવામાં આવતો અને કેન્સર પર ઘડીએ ઘડી બદલી પિશાબમાં, બોળેલાં પોતાં મૂકવામાં આવતાં. આથી હઠીલો કેન્સર મટી ગયાનાં દ્રષ્ટાંતો છે અને આ અંગે યુરોપ અમેરિકાની હોસ્પીટલોમાં તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરૂષની લઘવી કે પ્રાણીઓની લઘવી ભેગી કરી દવા બનાવવાનાં કારખાનાંમાં મોકલવામાં આવે છે અને આ અંગે સંખ્યાબંધ પ્રાણીઓ વગેરે તે કારખાનાંઓ રાખે છે. તેમની શારીરિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખવામાં આવે છે અને પોષક ખોરાક આપી લઘવીની પરીક્ષા બાદ તેની દવા બનાવવામાં આવે છે.

સવાલ : ૮૧. નર અને નારી પરમાણુના ઇંજેકશનો તંદુરસ્તી અને શકિતમાં ફેર કરે છે કે ?

જવાબ : જાતિ પરમાણુનાં ઇજેકશનો થોડે ઘણે અંશે ફેર કરે છે. પુરુષજાતિ પરમાણુ જે પુરુષમાં કમી હોય તેને માટે હમણાં નવી જાતિ પરમાણુની દવા નીકળી છે. Testosterone Propionate પરંતુ તે હજી શરૂઆતના પગથીઆ પર છે. તેની લાંબી

સારવારની જરૂર પડે છે અને દવા બહુ ખર્ચાળ છે. આ દવા Cryslalline T. P. તલના તેલમાં મિશ્ર કરી (બરાબર ઓગાળી) એનાં ઇંજેકશન સ્નાયુઓની ઉંડાણમાં આપવામાં આવે છે. વાઢકાપ જેવું જ આ કામ આપે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા ન આવી ત્યાં સુધી નર કે નારી પરમાણુઓનાં ઇંજેકશનો કે ખોરાક થોડે ઘણે અંશે કામ આપે છે. અતિશય પુરુષત્વવાળી સ્ત્રી કે નપુંસકને ભાગ્યે જ તે મદદ કરે છે. ત્યાં જો યોગ્ય હોય તો શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. Testosterone જેવા પદાર્થો એસીડવાળી ચરબી અને અમુક જાતના દારૂ અને બીજા તત્વમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ઢાકા સાયન્સ યુનિવર્સીટીએ એક જાતના ગરમ મોસમમાં થતા ફળમાંથી Arstocarpus નર પરમાણુ બનાવવાનું શરૂ કર્યું છે અને તે Arstosterone નામ આપ્યું છે. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે અમુક જાતનાં મોસમમાં થતાં તાજાં શાક કે ફળોથી ચૈતન્ય જળવાય અને પરમાણુ વધે છે. નર કે નારીના વિરૂદ્ધ પરમાણુ વધે છે. નર કે નારીના વિરુદ્ધ પરમાણુ સુધારવા ઘણીય જાતનાં ગ્રંથીઓનાં સત્વો નીકળ્યાં છે. આવી દવાઓમાં ભાગ્યે કોઇ ફાયદાકારક હોય છે. બાકી તો એ પૈસા કમાવાનો ધંધો છે. સરસ જાહેરાતો સારી બાટલીઓ અને સુંદર પેકીંગ એ વિલાયતી દવાઓનું મુખ્ય અંગ છે. જો કે બધી દવા કાંઇ નાંખી દેવા જેવી હોતી નથી. દવાઓના શુદ્ધ અર્ક બનાવવામાં જરૂર યુરોપ અમેરિકાના સારા વિજ્ઞાનિકો સારૂં કામ કરે છે. કેટલાક માહિતગાર વૈદ્યો પણ ભસ્મ વગેરેથી સારી અસર આપે છે.

આ પરમાણુની દવાઓ અતિ પ્રમાણમાં લેવી નહિ. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે કુદરતી જીવન વધુ સારૂં છે. નારી પરમાણુ નરને આપવાથી માઠી અસર થાય છે. Hexestoral નામની દવા સ્ત્રીએ પીવાથી તેને ગર્ભ રહેતો નથી એમ મનાય છે. એ એક પરમાણુંની દવા છે પરંતુ તે દવા એક કુતરાને આપવાથી તેનામાં આંચળ દેખાવા માંડયા હતા અને લિંગ ન્હાનું થવા માંડયું હતું. ગર્ભાશયમાં થતા ફોલ્લાથી પણ સ્ત્રીના સ્વભાવમાં પૌરુષત્વ આવે છે કારણ કે સ્ત્રી પુરુષ

બંનેમાં થોડે ઘણે અંશે વિરૂદ્ધ પરમાણુઓ હોય છે અને ગર્ભાશયની આવી અસરને અંગે સ્ત્રીમાં તો જલદી દેખા દે છે.

કોઇવાર કોઇ કોઇ રોગ પર નરને નારી પરમાણુ અને નારીને નર પરમાણુંનાં ઇંજેકશનો આપવામાં આવે છે. પરંતુ તે અમુક રોગ પર ચોકકસ અસર કરવા માટેજ સાધારણ રીતે નહિ અને તે અમુક રીતે અને અમુક પ્રમાણમાંજ. ગર્ભાવસ્થામાં કોઇ આવા નર પરમાણુનાં ઇંજેકશનો તંદુરસ્ત પુરુષના (ઘણે ભાગે તંદુરસ્ત પતિ સારો) કે રકત પિશાબ કે વીર્યનાં ઇંજેકશનો કે પ્રાશન પણ ફાયદો કરતાં માલમ પડ્યાં છે. નર પરમાણુથી ગર્ભાવસ્થામાં કોઇ સ્ત્રીને થતી બેચેની કમી થાય છે, ઉલટીઓ બંધ થાય છે અને દાંત અને પીઢીઆં સખત થાય છે. છતાં પણ આટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે પતિના વીર્યનું ઇંજેકશન સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પહેલાં આપવામાં આવે તો એક વર્ષ સુધી ગર્ભ રહેતો નથી.

મસાલા, દારૂ, ખાંડ, ચાહ, કોફી ઇંડાં, માછલી વગેરે ઉત્તેજના આપે છે. પરંતુ દારૂ અને ચહા પસંદ કરવા જેવાં નથી. ઇંડાં કે માછલીમાં તેને વેચનારા રોગી કે નિરોગી જનાવરો જોતાં નથી. આથી બીજા રોગો થવાનો ભય રહે છે. દારૂ માટે કહેવાય છે કે તેથી માનસિક ઉત્તેજના મળે છે. ભાન હોય તો ક્રિયા લંબાય છે, પરંતુ છેવટે તે પુરૂષ પાછો પડે છે અને વધુ પીનારો ભાગ્યેજ ભાનમાં હોય છે. "Drink provokes the desire but it takes away the peformace." ખોરાકની જાત અને તેનું વધતું ઓછું પ્રમાણ પણ જાતીય આવેશ પર અસર કરે છે અને દરેકની ટેવ, આજુબાજુના પ્રસંગો અને પડોશ પણ તેના પર અસર કરે છે.

સવાલ: ૮૨. શરદીથી કે ગુપ્ત ભાગોને કાંઇ અસર થતાં વારંવાર પિશાબની ઇચ્છા થાય કે? મારી પત્નીને વારંવાર લઘવી થાય છે.

જવાબ: જરૂર. શરીરના ગુપ્ત ભાગો કે આજુબાજુના ભાગોને અસર થતાં મૂત્રાશયને અસર થાય છે અને ત્યાં શરદી લાગતાં

વારંવાર પિશાબ કરવાની ઇચ્છા થાય છે. ચોમાસામાં આ અસર કુદરતી (રોગોની નિશાની નહિ—હા કયારેક ભેજવાળી જમીન કે પત્થર પર બેસવાનું હોય તો) રહે છે અને લગભગ બધાને વધુ પિશાબ થાય છે. વધુ પાણી પીવાથી કે ચણાનો ખોરાક, તાડી, વગેરેથી પણ વધુ પિશાબ થાય છે. સ્ત્રી કે પુરૂષે ભેજવાળી જમીન પર કે પત્થર પર બેસવું નહિ કે વાસણ માંજતી કે કપડાં ધોતી વખતે લિંગ કે યોનિ પ્રદેશની આસપાસ ભેજ લાગે નહિ તેની ખાસ કાળજી રાખવી. સ્નાન બાદ પણ તે ભાગો બરાબર ઘસીને લુછવા. સ્ત્રીનો યોનિપ્રદેશ નીચો હોવાથી અને તેમાં ખાસ કરીને જેને સુવાવડ આવી ગઇ હોય તેને આવા ભેજનો વધુ ડર રહે છે.

સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં ફુલ બાઝી જાય છે (છોડ થવો કે ફોલ્લા) અને તેનું દબાણ પડે તો પણ વારંવાર પિશાબની ઇચ્છા થાય છે. ચેપી રોગવાળાને અને મધુપ્રમેહવાળાને પણ તેમ થાય છે. નિરોગી સ્ત્રીઓએ પણ શરદીથી ખાસ સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

સવાલ: ૮૩. ૧૬ વર્ષની વયે મને ગાલસૂઝણાં થયાં અને તેના ચેપથી મને વૃષણની સૂઝ થયેલી તે પણ મટી ગઇ પરંતુ વૃષણ નાના થઈ ગયા. જો કે ડાબા કરતાં જમણું વૃષણ જરા મોટું છે. વૃષણ બંને કાયમ છે. પરંતુ કદમાં તદ્દન નાના.

પાંચ વર્ષ પછી મારાં લગ્ન થયાં અને અમને એક વર્ષની અંદર છોકરી થઈ. આજે દશ વર્ષ થયાં પરંતુ અમને બીજું સંતાન ન થયું; અમને પુત્રની ઇચ્છા છે. મારી પત્ની બધી રીતે તંદુરસ્ત છે. પરંતુ ડોકટરના કહેવા પ્રમાણે મારા વીર્યમાં ચેતનવંતા જંતુઓ નથી.

વૃષણની આ સૂઝથી જો પુરુષમાંથી ચેતનવંતા જંતુ મરી જતાં હોય તો અમને એક છોકરી કેમ થઇ?

જવાબ: આ સૂઝણા ઘણા નાનપણમાં અને અપકવ યુવાવસ્થામાં થોડાને થાય છે. એ બનતા લગી ગાલ અને કાનની આસપાસ થોડા દિવસ રહે છે. અને આપોઆપ મટી જાય છે. અગર

મીઠું નાખી ભોંયરસો ચોપડવો. મોટા શહેરોમાં રહેનારને હવે આ ભોંયરસો મેળવવો મુશ્કેલ થઇ પડયો છે અને જે રોગ સામાન્ય દવાથી (વૈદ્ય ડોકટર સિવાય) મટતા તે માટે હવે ચિંતા કરવી પડે છે. આને માટે આપણી સુધરતી (?) જતી રહેણી કરણી અને ઘડી ઘડીએ ડોકટરને ત્યાં દોડી જવાની ટેવ છે. આ સુઝણા પંદર દિવસ રહે છે,

તમારા વીર્ય જંતુઓ સુઝણા પછી તરતજ નહિ (આ સુઝણાંનો ચેપ વૃષણ ઉપર કે અન્ય ભાગ પર ઘણા થોડાનેજ લાગે છે, કાંઇ ન મળે તો પીળી કે કાળી માટી મીઠું ભેળવી તે ચોપડવું.) પરંતુ ધીમે ધીમે કમી થતા ગયા અને છેવટે બધાય ખલાસ થયા. આને લીધે તમને એક પ્રજા થઈ ગઇ. તમને હજી ઉત્થાપન થવું શકય છે પરંતુ જો વૃષણ આમ મૃત થતા હોય તો તે કમી થશે. પરંતુ ગભરાવાની જરૂર નથી.—કસરત, અંગમહેનત, કુદરતી ચેતનવંતો ખોરાક, ખુલ્લી હવા તમારી શક્તિ થોડે ઘણે અંગે ટકાવી રાખશે. અતિશયતા પર ન જશો. સાધારણ માલીશ ઉપયોગી પડશે. વિલાયતી દવામાં Anterior pituitary like hormone તમને માફક આવશે.

અમેરિકના પ્રેસીડંટ વોશિંગ્ટનને પણ આવા વૃષણ પર સુઝણા થયા હતા અને તેને અસર થવાથી તે નિઃસંતાન રહ્યો હતો. નેપોલિયનની માફક તેને પણ અમેરિકાનો રાજા થવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું પરંતુ તેને પ્રજા ન હોવાને અંગે ના પાડી હતી.

વૃષણની પાછળથી તેને જોડીને ન્હાની ન્હાની નસો આવેલી હોય છે અને આને વીર્ય નળિકા સાથે સંબંધ હોય છે. અને આ નાની નસોને ચેપ અથવા વધુ સુઝ લાગવાથી વીર્ય પર ધીમે ધીમે પણ સચોટ અસર થાય છે અને વૃષણ નાના થવા માંડે છે. કોઇકવાર વૃષણ એકદમ ચીમળાઇ જાય છે અને બધુંય પુરૂષત્વ પરવારી જાય છે. ગોનોરીઆ કે સીફીલીસના ચેપને અંગે પણ આમ બને છે. વગર કારણની ચિંતા ન કરશો.

૮૪. **સવાલ**: ખાંડની અસર પુરૂષત્વ પર થાય? દાંત પર

તેની અસર થાય ?

જવાબ : જેને મધુપ્રમેહ ન હોય તેને ખાંડ (સાફ અને શેરડીની નહિ તો મધ સારૂં, ખાંડ કરતા ગોળ વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. તમે ચાહ પીતા હો તો સારો ગોળ ચાહમાં વાપરતા જાવ. ગોળમાં પોષક તત્વ વધારે છે. જેમ પફ પાવડરવાળુ સૌંદર્ય અને એક ગામડાની ગોરીનું સ્વચ્છ સૌંદર્ય તેવોજ તેમાં ફેર છે.) પુરૂષત્વ વધારે છે. પરંતુ પ્રમાણુ વધી જતાં મધુપ્રમેહ થાય કે જંતુ થાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. ખાંડ કારબન વધુ પ્રમાણુમાં પેદા કરે છે.

ખાંડ કે ગોળ ખાધા પછી મીઠાના પાણીના કોગળા કરી નાંખવા. ખાધા પછી સહજ મીઠું ખાવું અગર લીબું એવી રીતે ચુસવું કે બધા દાંતોને તેની અસર થાય. જમ્યા પછી સાદા સાબુથી (ધોવાના) દાંત સાફ કરવા અને પીઢીયા ઉપર નીચેથી દાબીને ધસવા. શરૂઆતમાં રક્ત નીકળશે; પછી નહીં નીકળે. ત્યારબાદ ટુવાલથી દાંત ધસી નાંખવા. બાવળનું કે લીમડાનું દાતણ કોઈપણ પાવડર કરતાં સારૂં છે. દાંત મજબુત રહેશે.

અતિશય કામી પુરૂષના દાંત બરાબર હોતા નથી. સડતા જાય છે અને જેનામાં કામશક્તિ સાધારણ પ્રમાણ કરતાં ઓછી હોય તેના દાંત સ્વચ્છ અને સારા ઘણે ભાગે રહે છે.

ખાંડનો બીજો ઉપયોગ હમણાં શરૂ થયો છે તે જણાવી દઉં. પ્રસુતિ પીડા વખતે બાલકમાં જોર રહે તે માટે સ્વચ્છ સાકરના પાણીના ઇંજેકશનો આપવામાં આવે છે. ખાસ કરીને જો માતાને મધુપ્રમેહ હોય તો આવા ઇંજેકશનની ખાસ જરૂર રહે છે. પ્રસુતિ બાદ પણુ જો આવી માતાનું બાલક મંદ પ્રકૃતિનું હોય તો સાકરના ઇંજેકશનો બાલકને આપવામાં આવે છે. પ્રસુતિમાં Vitamin K પણુ આપવામાં આવે છે.

૮૫. સવાલ : લગભગ ૨૮ વર્ષની મારી વય. લગ્ન થયેલાં છે. એક સંતતિ છે. મારા મુખ પર અને આખા શરીરે રૂંવાટી સ્ત્રીને હોવી જોઇએ તે કરતાં વિશેષ છે. ઇલેકટ્રીક ચીપીયાથી હું બાલ

ઘણીવાર કાઢી નાખું છું. ખીલ કે નાની નાની ફોલ્લી મુખ પર થાય છે. મારી તંદુરસ્તી સારી છે અને ઋતુસ્રાવ નિયમિત આવે છે. મારા પિતાને સાધારણ રીતે પુરૂષની માફક બાલ છે. મારી માને સુંવાળી ત્વચા છે, સ્ત્રી જેવી જ. મારા પતિને કાંઇ ખાસ વધારે બાલ નથી, સુંદર અને સશક્ત પુરૂષ છે. પરંતુ જરા વધુ પડતા શરમાળ. ઘરમાં કોઈ સ્ત્રીઓ મને મળવા આવી હોય તો તે બાથરૂમમાં જતા અતિ શરમાય છે. આ અંગે પિશાબ અને શૌચની રૂકાવટ કરે છે. એ તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે કે નહિ ? કોઇવાર એ બીર પીએ છે. તેની કાંઈ અસર થાય કે તે સારૂં ખરૂં ?

જવાબ : થોડા ઘણા માહિતગાર ડૉકટરો આ માટે 'basic Metabodism' અને 'Enlarged thyroid' નો ઉપાય કરે છે. સ્ત્રી જાતિય પરમાણું—female sex hormones—estrogenic substance થી આ વધુ પડતા બાલ અને ફોલ્લાઓ નરમ પડી જશે. આ સ્ત્રી સત્વ female sex hormones–estrogenic ની ગ્રંથીની દવા ઘણી મોંઘી પડશે. કારણ કે તે ઘણે ભાગે પ્રાણીઓની માદાની અમુક ગ્રંથી તથા ગર્ભાશયની ઓર અને અમુક સત્વોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. અમુક ફળોમાંથી પણ તે બનાવવામાં છે. એવા સ્ત્રીત્વ પોષક ફળફળાદિ, શણગા ફુટેલું કઠોળ તમને ફાયદો કરશે. (સ્ત્રીના ગર્ભની ઓર કેટલીક યુરોપની હોસ્પીટલોમાં ભેગી કરી અને તંદુરસ્ત ગર્ભવતીના પિશાબના સત્વનો પણ ઉપયોગ કરે છે. જેને ખબર હોય તે આ દવા ન લે પરંતુ ગ્રંથીઓના સત્વને હિસાબે જેને પોષાય તે ઘણા લે છે પરંતુ તેમને એ શેમાંથી બને છે તે ભાગ્યે જ ખબર હોય છે.) ગોમૂત્ર તો પવિત્ર માની ઘણા લે છે અને આની પાછળ ધર્મ કરતાં વૈદકનો સિદ્ધાંત વધુ છે. ગાય આપણી ધાર્મિક વ્યવસ્થા અને અન્ય કારણોને અંગે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધુ સ્વચ્છ હોય છે. કોઇ તંદુરસ્ત અને બને તો શરૂઆતની ગર્ભવતી ગાયનું મૂત્ર બરાબર ગાળી લેવાનું રાખો. (સવાર સાંજ—બે થી ત્રણ ઔંસ કે સહેજ વધારે) તમને જરૂર ફાયદો જણાશે. પુરૂષાતનવાળા પુરૂષે સશકત અને તંદુરસ્ત (વયસ્ક) ગોધામુત્રનો ઉપયોગ કરવો. આ તમને અને વાચકને વિચિત્ર

લાગશે પરંતુ જાતીય પરમાણુ (સ્રીત્વ અને પુરૂષત્વ) વધારવા માટે સારો ઉપાય છે ને સસ્તો. ડૉક્ટર Sex hormones નામની Up-to-date બાટલીમાંથી દવા કે ઇંજેકશન આપશે. તમને ખબર છે (મેં આગળ જણાવ્યું છે) કે કેન્સર જેવા દર્દો પોતાના પિશાબ (તંદુરસ્ત હોય તો) અગર આવા ગાય કે ગોધાના પિશાબનાં વારંવાર પોતાં મૂકવાથી સારા થાય છે (પાંચ પાંચ મિનીટે આ પિશાબનાં પોતાં બદલવાં પડે છે.) રેડીયમથી સારા ન થયેલા કેન્સરો આનાથી સારા થયા છે, જો થોડો વખત શરમ બાજુએ મૂકી શકાતી હોય, પોતાની તંદુરસ્તી બરાબર ન હોય તો સ્રીએ પોતાની સખી અને પુરુષે પોતાના મિત્રના મૂત્રનો ઉપાય કરવો. પોતે બીજી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો પોતાના જ પિશાબમાં વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ ઘણા અમુલ્ય તત્વો હોય છે. આવાજ કાંઇ સત્વોની diethylstilhestrol નામની દવા નીકળી છે અને ફકત પીવાની છે.

બાલ પણ આથી કમી થશે. નહિ તો તેને બ્લીચ કરી ઇલેકટ્રીક કલીપ શેવરથી કાઢવા સારા, ખેંચવા નહિં. ખેંચતા ફોલ્લીઓ થઈ જશે. અંતે કોઇવાર તે ફોલ્લીઓ ચેપી થતાં ઉગ્ર સ્વરૂપ પકડે છે.

ખીલ કે ફોલ્લીઓ મુખ ઉપર સાધારણ રીતે નવ યુવાન કે યુવતીઓને થાય છે; યુવાનને વધારે. યુવતીને માસિક સ્રાવ વાટે જેમ થોડું ઘણું બહાર પડી જાય છે. સાધારણ રીતે સ્વચ્છ કપડાથી ખીલ થતાં તેને થોડે થોડે અંતરે દાબીને રક્ત કે સફેદ પદાર્થ કાઢી નાંખવાથી તે બહુ કમી થઇ જાય છે. અને વારંવાર થતા નથી. નાના મોટા દરેક દિવસમાં બે વાર તેવા ખીલો કે ફોલ્લીઓ દાબીને નરમ કરવા. ઘણે ભાગે નાકની આસપાસ અને ઉપર તે વધુ રહે છે અને નાક ઉપરથી અને તેની આજુબાજુની જગ્યા આમ ખીલ ના હોય છતાં પણ જો દાબી અને સફેદ પદાર્થ કાઢી નાંખ્યો હોય તો ખસ કે ફોલ્લી ભાગ્યેજ થશે. ગાલ કે હડપચીની આસપાસ પણ આમ દાબી તે કાઢી શકાય છે. પરંતુ આવી વધુ પડતી ચિકાશ કે પદાર્થ નાક પાસેથી દાબીને રોજ કાઢવાથી આ ભય કમી થઇ જાય છે. ઇંજેકશનો આ માટે અપાય છે. રીંગોલ નામની દેશી દવા ખીલ વગેરે માટે

સારી આવે છે. વિલાયતી કરતાં અનુભવી દેશી દવાઓ સારી હોય છે. તમને ઋતુસ્રાવ નિયમિત છે એટલે તમને બીજુ ખાસ કાંઇ દર્દ નથી અને તમને જલદી અસર થશે. આ ઉપરાંત ઋતુસ્રાવના દિવસો છોડી શરીરના દરેક અંગને કસરત, સારી હવા અને પ્રકાશ આપતાં રહેા.

તમારા પતિએ ખોટું શરમાળપણું ખંખેરી નાખવું જોઇએ. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. ખાસ કરીને મોટા શહેરોમાં સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આ શરમાળપણું રહે છે. પરંતુ તે હદ ઉપરાંત લઇ જવાની જરૂર નથી. સંડાસ કે બાથરૂમની તપાસ કરવી જ, નહિ તો આંતરડા અને મૂત્રાશય બન્નેને અસર થશે અને છેવટે અનારોગ્ય ઘરમાં મૂળ નાંખશે અને તેને બહાર કાઢવું મુશ્કેલ પડશે. બને ત્યાં સુધી ઘરમાં ડોકટર કે વૈદ્યને પેસવા દેવો નહિ. તેના ઘરમાં દાખલ થયા પછી રોગ વધતોજ જાય છે અને તે કાંઇને કાંઈ મોટા નામ આપી દરદીને ગભરાવી મૂકે છે. તમારા પતિને કહો–દાબીને–કે તેમને શરમાળપણું ખંખેરી નાંખવું. ઘણાને આ નૈસર્ગિક હાજતો રોકવાની ટેવ હોય છે–એક કે બીજા કારણને અંગે–તેમને તે તરતજ છોડી દેવી. માનસિક મજબુતાઈ કેમ નથી ?

બીર, તાડી વગેરેથી પિશાબ વધારે થાય છે અને દવા તરીકેના ઉપયોગ સિવાય આનો ઉપયોગ કરવો સારો નથી.

સવાલ ૮૬:—પ્રૌઢ વયનો હું પુરુષ છું અને મને વારંવાર પિશાબ થાય છે. ઇલેકટ્રીક ટ્રીટમેન્ટ લઉં છું. આ ઉપચાર બાદ મારૂં વીર્ય સહજ લાલ માલમ પડે છે.

જવાબ ! આ વીજળીનો ઉપચાર પ્રોસ્ટેટ માટે કોઇ ડોકટરો પસંદ કરતા નથી. એક કારણ કે પ્રોસ્ટેટ પાસે ઘણા બીજા નાજુક અવયવો અને ગ્રંથીઓ રહી છે. છતાંય આ ઉપચાર તમારે જાતે ન કરવો. અનુભવી ડોકટરને હાથેજ થવા દેવો. કારણ કે વધુ પડતી ગરમીથી ત્રાસ થવા સંભવ છે. વીર્ય લાલ દેખાવનું કારણ વધુ પડતી ગરમીને અંગે વીર્યવાહિની નળીની અંદરની કોઈ રક્તવાહિનીને સહજ

ઇજા થવાનું કારણ છે ડૉકટર તે કહી શકશે. તો આ વીજળીનો ઉપચાર બંધ કરો. આરામ લો. અને ઘણે ભાગે કુદરતી રીતેજ તે રકતવાહિની સંધાઇ જશે,

આ ઉપરાંત વારંવાર થતા પિશાબ માટે આગલા પ્રશ્નોના જવાબ વાંચી જાવ.

તમને નાનપણમાં વારંવાર પિશાબ રોકવાની ટેવ હોય તો મૂત્રાશય સહજ મોટું થઈ જાય છે અને બધો પિશાબ બહાર નીકળતો નથી અને વારંવાર ઇચ્છા થાય છે. મોટી વયે પણ પ્રોસ્ટેટના ફુલાવા બાદ મુત્રાશયમાં થોડો ઘણો પિશાબ રહી જાય છે અને વારંવાર ઇચ્છા થાય છે. તે માટે યોગ્ય ઉપચાર પાછલા પ્રશ્નમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવો.

તમારી વય મોટી છે અને કોઇવાર મોટી વયે વૃષણ ધીમે ધીમે નાના થવા માંડે છે કે ચીમળાઇ જાય છે ત્યારે પણ કાંઇ પીડા થાય છે. જેમ સ્ત્રી લાંબો વખત કુમારી રહેવાથી તેનું ગર્ભાશય ચીમળાઇ જાય છે અને સ્ત્રીત્વના અંશો થોડો ઘણે અંશે ગુમાવે છે તેમ પુરુષને પણ આવા લાંબા બ્રહ્મચર્યથી વધતી વયે વૃષણ ચીમળાવા માંડે છે અને પ્રોસ્ટેટને પણ અસર થાય છે. કુદરતને કુદરતી રસ્તે યોગ્ય રીતે જવા દેવી સારી છે,

સવાલ ૮૭ : મારા વૃષણ લટકી પડયા હોય એવા ઢીલા થઇ ગયા છે. હસ્તદોષથી એવું થાય છે ?

જવાબ ! વૃષણ ઢીલા હસ્તદોષથી પણ થાય. કાંઇ લાત વાગે કે વૃષણને ધકકો લાગે તો ઘણે ભાગે વીર્ય નળિકા સહજ ફુલી જઈ ઢીલી થઇ જાય છે અને વૃષણ ઢીલા થાય છે અને સહજ મોટા દેખાય છે. લંગોટ પહેરેલો રાખવો સારો. આપોઆપ ઠીક થશે. ગરમ ઋતુમાં આવી કાંઈ અસર હોય તો જરા ત્રાસ થાય છે પરંતુ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે લંગોટ કે સહજ બરફના ભુકાનાં પોતાં મૂકવાથી ઠીક થઇ જશે. હસ્તદોષની ટેવ કે સંયોગ વખતે વૃષણ લાંબો વખત અદ્ધર રહે તેવા આસનોનો ઉપયોગ ન કરવો, અતિશય દર્દ કે વધુ સોજા

સિવાય શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પડતી નથી,

સવાલ ૮૮: ૨૧-૨૨ વર્ષની મારી વય. પરંતુ કોઈ યુવાન કે સુંદર સ્ત્રીને જોતાંજ ગાલ પર લાલી ચઢી આવે છે અને શરમ લાગે છે. એટલે સ્ત્રીઓમાં ભળતોજ નથી અને દૂર રહું છું. કોલેજમાં પણ તેવું થાય છે એટલે છોકરીઓથી દૂરજ રહું છું. કોઇવાર છોકરીઓ મારી મશ્કરી કરે છે.

જવાબ—હદ કરતાં પણ તમે તો વધુ શરમાળ—બાયલા કહું તો હરકત નહિં—નીકળ્યા. પુરુષ છો. શૌર્ય અને હિંમત રાખી ગમે તેવો પ્રસંગ પાર પાડવો. પત્થરમાંથી પાણી કાઢવાનું પુરુષનું કામ છે. આવું શરમાળપણું-સ્ત્રી સુલભ લજ્જા કેમ ચાલશે ? સભા મેળાવડા કે ઘરમાં (એકાંતમાં નહિ) થોડે ઘણે અંશે મર્યાદાથી સ્ત્રીઓ જોડે મળતા રહો અને વાતચીત કરો. Shake of that blushinq nature and unnecessary self-conciousness. ચોપડીઓ વાંચવાથી આ દુરસ્ત નહિ થાય. સારા યુવાન અને પુરુષો જોડે છૂટથી અને છટાથી યેાગ્ય વિષય પર વાત કરતા થાવ. આથી પણ લજ્જા ઘટશે. લજ્જા સ્ત્રીનું ભૂષણ છે, પુરુષનું નહિ. Be brave. બહાદુર બનો.

હા, પરંતુ ખોટી રીતે નહિ. એક અતિશય લજ્જાળુ પુરુષને એક સુંદર યુવતી વારંવાર ચીઢવતી હતી એટલે એ ભાઇનું ખૂન (રક્ત) મસ્તકે ચઢયું અને એક દિવસે તેને ફરવા જવાનું આમંત્રણ આપ્યું. બાયલાની શી ભીતિ ? સમજી તે બંને દુર નીકળી ગયાં. વચ્ચે વચ્ચે તે યુવતી મશ્કરી કરતી રહી. પેલાએ ના કહી, છતાંય ન માન્યું અને ભાઇએ એકાંત જગ્યાનો લાભ લઇ તે યુવતિ પર બળાત્કાર કર્યો, મામલો કોર્ટે ગયો અને બંનેની બેઇજ્જતી થઇ.

પુરુષે પોતાપણું-પુરુષત્વ-રાખવાનું છે, એક સ્વતંત્ર આઝાદ પ્રજા તરિકે સંગઠન કરવાનું છે. શૌર્યવાન કાયદેસર નિયમિત સંતતિ આઝાદી ઝંખતી ઉત્પન્ન કરવાની છે. લજ્જા રાખવાની નહિ પરંતુ સમાજના નિયમો તો પાળવાના જ. હિંમતવાન થવાનું પણ આક્રમણકારી નહિ.

૮૯. સવાલ: માનસિક ચિંતા પુરુષની કામશક્તિને વધારે કે ઘટાડે? કોઇ પુરુષ અતિ નાણાંભીડ વખતે પણ શા માટે શરાબ અને વેશ્યાનો સાથ શોધે છે અને વધુ પાયમાલ થાય છે?

જવાબ: વિચારશક્તિને અંગેજ માનવી પશુથી ભિન્ન પડે છે અને જેમ જેમ સંસ્કૃતિ વધતી ગઇ તેમ તેમ તેની વિચારશ્રેણી વધતી ગઇ. એ સાથે વિચારમાં ઉચ્ચતા અને નીચતા બન્ને આવ્યાં. દરેક સ્ત્રી કે પુરુષ પર વિચારની થોડી વધતી અસર થાય છે. કોઇ બેહદ દુ:ખમાં માનસિક રીતે મજબુત બનતો જાય, કોઈ તેને હસી કાઢી સામનો કરતો જાય, કોઇ જરા દુ:ખથી ડરી જાય, કોઇ તેનો ઝટ નીવડો લાવી નાંખે, જ્યારે કોઇનાથી તે અશક્ય બની જાય.

કેટલાયે સ્ત્રી–પુરુષો દુ:ખમાં હિંમત હારી જઈ ન કરવાનું કરી બેસે છે. આપણા દેશોમાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ આ વખતે વધુ હિંમત બતાવી ગયાનાં દ્રષ્ટાંતો છે. આર્થિક હાનિને કે કોઈ ગમખ્વાર બનાવ ભૂલવાને અંગે કેટલાય પુરુષોએ (યુરોપમાં સ્ત્રીઓએ સુદ્ધાં–હિન્દુસ્તાનમાં તેવી રીતે વ્યભિચારી કે દારૂબાજ બનતી સ્ત્રીનું પ્રમાણ ઘણું કમી છે.) શરાબ અને સુંદરીનો સાથ લીધાનું જણાય છે. કેટલાક કલંકથી ડરી દૂર દેશાવરમાં જાય છે અગર રમતગમતોમાં જીવન ગાળે છે. આ મનુષ્યની માનસિક શક્તિ પર આધાર રાખે છે. આપઘાત તો થોડાજ આબરૂના ડરથી કરે છે.

થોડા વખત પરની વાત છે. એક શ્રીમંત પ્રૌઢ અને નામાંકિત પુરુષે સટ્ટામાં પૈસા ગુમાવ્યા. તે નીતિમાન પુરુષ હતો. પરંતુ આ નુકસાન (પૈસા અને આબરૂ) ભૂલવા તે ગરીબ સ્ત્રીઓને પૈસાની લાલચ આપી વ્યભિચાર કરવા લાગ્યો અને આમ ઘણી સ્ત્રીઓ જોડે સંબંધ કરવા લાગી તે દુ:ખનો વિચાર ભૂલતો ગયો. નસીબે પાછી યારી આપી અને તે સુધરી ગયો,

બીજો એક વ્યાપારી આવી જ રીતે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગામી બન્યો અને વારંવારના સ્ત્રી સહવાસના અંગે તે શક્તિ ગુમાવી બેઠો. રોગનો ભોગી બન્યો અને છેવટે તેમાંજ મર્યો. છેવટે તે લોક દયા

પર જીવતો. ભૂતકાળમાં તેને ધર્માદા અને સારા કાર્યો પણ કર્યાં હતાં અને તે યાદ કરી લોકો તેને મદદ કરતા.

તમને ખબર છે કે કેટલાક રાજદ્વારી નેતાઓ પણ સંસારને ભુલવા રાત્રે શરાબ અને સુંદરીમાં મસ્ત રહે છે.

સાધારણ રીતે પણ થાકીને લોથ થઈ આવેલો પુરુષ પોતાની પત્નીની ભુજામાં અને કામથી કંટાળેલી સ્ત્રી પોતાના પતિના ભુજપિંજરમાં સઘળું દુઃખ ભુલી જાય છે.

પૈસા મેળવવા મથતો પૈસાવાળો આર્થિક ભાંજગડમાં પોતાની પત્નીને ભુલે છે. આર્થિક રીતે સુખી ગણાતા પુરુષોમાં જન્મ પ્રમાણ કમી હોય છે. આજના જમાનામાં તેમને જાત જાતનાં મન અને દિલ બહેલાવવાનાં સાધનો હોય છે—રેડીઓ, સીનેમા, કલબ, હોટેલ. તેમાંથી કોઇ ગડબડી જાય તે બાજુએ મૂકો. જ્યારે માનસિક રીતે કે પૈસેથી દુઃખી સ્ત્રી પુરુષો કયાંય ભાગ્યે જ જાય છે અને એકબીજાના દેહ–મિલનમાં જ આનંદ પામી પ્રજા વધાર્યે જાય છે.

લડાઇ જેવા વખતમાં પણ–જીવ્યા ત્યાં સુધી તો ભોગવી લ્યો એ ન્યાયે–વ્યભિચાર વધતો જાય છે અને એકંદરે આજનો બોંબમારો બાજુએ મૂકો–વસ્તી વધુ જલદીથી વધે છે. યુરોપ અમેરિકાના સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં સંતતિનિયમન અને ગંદા ચેપી રોગો વસ્તી-ઘટાડવાનાં કારણો રહે છે. કાલે મરવા જવાનું છે, આજે આનંદ લુંટાય એટલો લુંટી લો, એવા સૈનિકોની સંખ્યા કમી નથી.

આ ઉપરાંત ઋતુઓ, આસપાસનું વાતાવરણ, દેખાદેખી, શારી-રિક પરિવર્તન (ઋતુસ્રાવ સ્ત્રીઓમાં) મધ્ય વય, કે નવીન યુવાની વગેરે કામશકિતને અસર કરે છે.

૯૦. સવાલ: મારી ૨૧–૨૨ વર્ષની વય. મારા ડાબા વૃષણ-માં એક જાતનો સખત પદાર્થ ઉપરના ભાગમાંથી ઉતર્યો હતો. તે થોડો વખત રહે છે અને પાછો જતો રહે છે. એમ વારંવાર બને છે. તેથી મને ત્રાસ થાય છે પરંતું ખાસ દુઃખાવો થતો નથી. ડોકટરને બતાવતાં શરમ લાગે છે, મારાં લગ્ન થયાં નથી. કોઇ કુટેવને અંગે

તો આમ નહિ હોય ? કુટેવને અંગે સ્ત્રીથી હું દૂરજ રહું છું અને યોગ્ય પતિ થઇ શકીશ કે નહિ તેની ચિંતા રહે છે. મારૂં ગુપ્તાંગ નાનું છે એમ મને લાગે છે અને સ્ત્રીને હું સંતોષ નહિ આપું-બળવાન પુરૂષ પ્રત્યે જ સ્ત્રી પ્રેમ કરે ને ! બીજું મારૂં માથું મોટું હોવાને અંગે મને એમ ભીતિ કે પ્રસુતિ વખતે સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે. કામમંદતા માટે કાંઈ દવા છે ?

જવાબ: તમને વૃષણની ઉપર કાંઇ વાગ્યું હશે, અગર ડાબા વૃષણની ઉપરના ભાગને જોડતી નસ જે રસ્તે શરીરના ઉપરના ભાગ પર જાય છે તે રસ્તાના સ્નાયુઓ ઢીલા થઇ ગયા હશે એટલે ઉપરની નસોનો લોચો થોડે ઘણે અંશે વૃષણમાં નીચે ઉતરી જાય છે. વૃદ્ધા-વસ્થામાં નસોના ઢીલાપણાને અંગે આમ થાય છે. આ વધુ બનવા જોગ છે, અતિશય હસ્તદોષની ટેવવાળા અને ખાસ કરીને જેના વૃષણ વધુ ઢીલા હોય તેને આમ થવાની ભીતિ ખરી. જો બોલ કે કાંઈ સખત પદાર્થ તમારા વૃષણને વાગ્યો હોય તો સુઝ થોડા દિવસ આવે છે અને મટી જાય છે. એમ ચાલ્યા કરે છે. (It may be testicle, it may be hernia, it may be too great opening if the ingunical cural and last but its least a tumour) સારા ડોકટરને બતાવો નહિ તો આગળ જતાં હેરાન થશો.

હું આગળ જણાવી ગયો છું કે નાનું મોટું પુરૂષાંગ પ્રજોત્પતિની આડે આવતું નથી કે નથી દંપતીસુખની આડે આવતું. પતિપત્નીનાં અંગો ૯૯ ટકા એકબીજાને થોડાજ દિવસમાં અનુકુળ માલમ પડે છે. Reaching the climax in the female does not depend on the length of the male organ but on the length of time the man can continue without ejaculaiion or discharge. The diameter in the matter of exciting the sensitive, is more important than length except in case of some women long married the size is not usually important. More women are scared of long organs before marriage

then hoping for them. A virgin parts are very small, but will gradually adjust to her husbands.

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે. તમારૂં માથું મોટું છે એટલે બાળકનું મોટું થાય એ સંભવ છે. પરંતુ તેથી કાંઇ ઓપરેશન કરી પ્રસુતિ કરાવવી પડે એવું કાંઇ નહિ. એ કયારે બને છે કે સ્ત્રીના તે ભાગના (પ્રસુતિ માર્ગોના) હાડકાં જોઇએ તે કરતાં સાંકડાં અને સખત હોય ત્યારે જ. અગર પરરાષ્ટ્રીય અતિ કદાવર પુરુષ અન્ય રાષ્ટ્રની નીચેના કદની સ્ત્રી જોડે સંબંધ કરે (જ્યાં જ્યાં બંધારણમાં ફેર હોય ત્યાં આમ બને છે બાકી નહિ) તો કાંઇ શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર, બાકી નહિં. કુદરતી રીતે પ્રસુતિના છેલ્લા મહિનામાં પ્રસુતિમાર્ગ (birthcanal) ની આજુબાજુનાં હાડકાં કુદરતી રીતે જ એકદમ નરમ (flexible) થઇ જાય છે અને પ્રસુતિ બાદ પાછા થોડા સમયમાં પૂર્વવત થઇ જાય છે.

તમારે નકામી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. કુટેવ બંધ કરી લગ્ન કરી નાંખો. સંતતિની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. પત્નીને બરાબર પોષણ અને આનંદ મળે તે માટે શરૂઆતનાં થોડાં વર્ષ સંતતિ નિયમન કરવું સારૂં છે. હિંદને આજે સુદૃઢ અને સ્વાતંત્ર્યપ્રેમી પ્રજા જોઇએ છે. પછી ભલે થોડી હોય. ૪૦ ની ૨૦ કરોડ વસ્તી થયે ચાલશે.

જાતીય આવેગ વધુ હોય તો Soltepetre, Potassium mitrati or bromide (10 to 30 grains) થોડા દિવસ માટે લેવાય છે. કાયમ નહિ. શરીરના કોઇ પણ અંગને મંદ કરવા જતાં કે ઉત્તેજના લાવવા જતાં આખા શરીરને ધકકો બેસે છે, લિંગ કે યોનિ અને આજુબાજુના ભાગો ઠંડા પાણીથી બે ત્રણવાર દિવસમાં ધોવાથી અને મસ્તક પર ઠંડુ પાણી રેડવાથી શાંતતા રહેશે. તમે લંગોટ પહેરવાની પણ ટેવ રાખો.

૯૧. સવાલ : હું ચિત્રકાર વિદ્યાર્થી છું. યુવાન વય છે. નગ્ન સ્ત્રીના ચિત્રો કે પ્રતિમાઓ (Model) વગેરે જોતાંજ મને ઉ-તેજના

અને સહજ વીર્યપાત થાય છે. અગર તેવો વિચાર કરૂં તો આવી ઉ-તેજના વખતે દીર્ઘશંકાએ જવાની પણ ઈચ્છા થાય છે. હસ્તદોષ એટલે શું ? (Masturbation) અને ઘણાને કેમ તે કુટેવ પડે છે ?

મેં કોઇ સ્રી જોડે સંબંધ કર્યો નથી પરંતુ મારા પગના થાપા પર થોડા મહિનાઓ પર ખજવાળ આવી એ પર લાલ ફોલ્લીઓ થઇ હતી અને પછી મટી ગઇ હતી. સખત લંગોટ કે કપડાં પહેરવાથી તે થાય ખરૂં ?

મારા એક મિત્રને એક છોકરી જોડે સંબંધ થઈ ગયો. લિંગના સાંધણુની ત્વચાને સહેજ કાપ પડયો. ત્યારબાદ તેને ફોલ્લીઓ થઇ પરંતુ તે મટી ગઇ અને પાછી દેખાઈ. ડોકટરે આગળની ત્વચા કાપી નાખી કોઇ ચેપી રોગ કે એવું કાંઇ નથી તેની તપાસ કરી લીધી છે. સંબંધ બાદ કોઈ સ્રીપુરુષોને સહજ દર્દ કે નિરાશા કેમ થાય છે ?

જવાબ : તમારે પોતાને સંયમ રાખવાની અને અમલમાં લાવવાની જરૂર છે. ઉ-તેજના થવા દેવી નહિ. બિભત્સ ચિત્રો કે સાહિત્ય કે તેવા સીનેમાથી દૂર રહેવું. પ્રતિક નગ્ન હોય તો ઉ-તેજના થાય એવું કાંઇ નહિ. વારંવાર જોવાની ટેવ પછી તે બંધ થઈ જશે અને છતાં ન થાય તો તમારે માટે આ અભ્યાસ નકામો છે. તમને ખબર છે કે પરદેશોમાં પ્રતિક તરિકે કોઇ સુન્દર બાંધાદાર યુવતીનેજ ઉભી રાખવામાં આવે છે. ધંધાની દ્રષ્ટિએ જોતા જાવ, કામુકતાની નહિ. જગતમાં દરેક વસ્તુ જોઇએ તે ગમે તેટલી ઈચ્છા કે શકિત છતાંય આપણી કરી શકીએ નહિ. તમે તો કોલેજમાં ભણતાં યુવાન છો. મા–બાપે છોકરો ભવિષ્યમાં આગળ વધે માટે તમને કોલેજમાં મૂકયા. એટલે તમારે થોડાં વર્ષો સંયમમાં રહી, તમારા માતા–પિતાની ઈચ્છા અને તમારૂં ભવિષ્ય સુધારવું રહ્યું. તમે સાધારણ સ્થિતિના હો તો શ્રીમંતના છોકરા છોકરીઓને જોઈ રખે તેવા ખર્ચમાં પડતા. દરેક માણુસ કાંઇ મોટર વસાવી શકે નહિ. ધ્યેય જરૂર હંમેશાં ઊંચું હોઈ શકે અને તમે જીવનમાં સફળ થશો તો બધું મળી રહેશે. હમણાં તો કરકસર, કાટ અને સંયમ રાખવાં રહ્યાં.

આંતરડાની સેતજ નળીકાઓ અને જાતીય આવેશની ચેતન નળીકાઓ બંનેને કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગ સાથે (જેને મગજ સાથે સંબંધ છે) સંબંધ છે એટલે કોઈને તે વખતે દીર્ઘશંકા કે લઘુ-શંકાની પણ વધુ ઇચ્છા થાય.

હસ્તદોષ એટલે સ્રી પુરુષે કુદરતી સંબંધ છોડી કૃત્રિમ રીતે હસ્ત કે અન્ય કોઈ સાધનથી વાસના શાંત પાડવા પ્રયત્ન કરવો. એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જો કે અલ્પતાથી ખાસ નુકશાન થતું નથી પરંતુ એ કુટેવ તે કુટેવ જ છે અને વધુ સમય જતાં ભિન્નલિંગી તરફનું આકર્ષણ કમી થાય છે અને કુદરતી સંબંધમાં જોઇએ તેવો આનંદ મળતો નથી. અને તે સંબંધ બાદ પણ હસ્તદોષની ઇચ્છા રહે છે. આને લીધે કેટલાક મ્હોટી વયનાને પણ આ ટેવ રહે છે—જો કે સંતોષકારક સંબંધ કરી શકે છે.

સંબંધ બાદ સહજ દર્દ કે નિરાશા (સુરતાંત વૈરાગ્ય શું આટ-લું જ ! આટલા માટે આ બધું !) કોઇને થાય છે. અશકિતને અંગે દર્દ થાય તો સંબંધનો ગાળો વધુ રાખવો. બાકી તેનાથી ગભરાવાની કાંઇ જરૂર નથી. સુરતાંત નિરાશાનું એ કારણ છે, પુરુષને એમ લાગે છે કે નકામો વીર્ય વ્યય કર્યો, સ્રીને લાગે છે શા માટે આ બધી ભાંજગડમાં પડી.

તમને જે ફોલ્લી છે તે ચેપી નથી. તે બાલતોડ કે સખ્ત કપડાને અંગે કે કપડાના લાલ ડાઘને અંગે સંભવે છે. સહજ મલમ લગાડો. ખરજવું કે કાંઇ નથી. તેનો મલમ જુદો આવે છે.

કોઇવાર સંબંધ વખતે લિંગની ત્વચા તણાવાથી સહજ કાપ પડે છે. તે વખતે તરતજ પરમેંગનેટ પોટાશ કે કારબોલીક સાબુથી સાફ કરવું હતું અને થોડા દિવસ તેમ કરવું હતું અને તમારા મિત્રે તેટલો સમય સંબંધથી દૂર રહેવું હતું.

મારા ધારવા પ્રમાણે રક્ત અમુક ઠેકાણે બાઝી જવાને કારણે તે છે. તે પાણી કે પ્રવાહી નીકળી જતાં મટી જાય છે. ચેપી નથી. સહજ બામ કે કોઇ સારો મલમ ચોપડવાથી પણ ફાયદો થશે. ચેપી

રેાગ ઘણા ભાગે થેાડા દિવસમાં જ સારેા ડેાકટર જાણી શકે છે. અને તે આમ થાય નહિં રેાગ કરતા ચિંતા મનુષ્યની શાંતિ અને હિંમતનેા વધુ નાશ કરે છે.

૯૨. સવાલ : ૨૨ વર્ષની મ્હારી વય. ચારથી પાંચ વર્ષથી મ્હેાઢા પર ખીલ થયા કરે છે. ખીલના ડાઘ શીળી થઈ હેાય તેવા થઇ જાય છે. સારાસારા ડેાકટરના અભિપ્રાય અને દવા કામમાં ન લાગ્યાં એક મિત્રના કહેવાથી વેશ્યાને ત્યાં ગયેા કે ત્યાં જવાથી ખીલ નાબુદ થાય પણ કાંઇ ફરક ન પડયેા. મ્હારે શું કરવું, મને આમ થવાનું કારણ શું ? આ ઉપરાત મ્હને રાત્રે સ્વપ્નદેાષ થઇ મૂત્ર નળીમાં બળતરા થાય છે મહિને બેમહિને એકાદ વાર જ બળતરા થાય છે. પણ તે ૧૦–૧૫ મીનીટ રહે છે. અને આખા અંગમાં પાણી પાણી થઇ જાય છે. કાંઇ ગરમી તેા નથી ને ?

જવાબ : ઉત્તર ટુંકમાં જણાવું છું. કેટલાકને આનુવંશિક (માતા કે પિતા કે તેમના વડીલ તરફથી) ખીલ હેાય તેા તે અમુક મુદત બાદજ કમી થાય છે. યુવાની આવે ત્યારે ઘણાને ખીલ નીકળે છે અને તે દાબીને પાણી કે રસ કાઢી નાંખતા અને વારંવાર ગાલ કે નાકની ઉપર કે આસપાસ દાબવાથી આરામ રહે છે. અને ત્યારબાદ પણ સહેજ સાજ રસી નીકળે છે. અને તે કાઢી નાંખવાથી આરામ રહે છે. રીંગેાલ નામની દવા તેના પર ઘસવાથી આરામ થશે અગર ૧૫, ડંકન રેાડ પર જુના ગેારાગાંધીને ત્યાંથી સારાં દેશી વસાણાં મળતાં હેાય તેા તેમને પૂછી લેપ લગાવેા. જમીને હાથ ધેાઇને તે હાથ મ્હેાઢે ફેરવવાથી પણ ફરક પડશે. વેશ્યા કે કેાઇપણ સ્ત્રી સાથેનેા સંબંધ ખીલ મટાડશે નહિ. ઉલ્ટું રેાગી સ્ત્રીનેા ચેપ લાગવાનેા તમને સંભવ છે અને કદાચ તમારા પાછલા વર્ણન પરથી લાગ્યેા પણ હેાય તેા તમારે ચેપી રેાગના અનુભવી અને અને બીન લેાભી ડેાકટરને બતાવી, તમને રેાગ નથી તેની ખાત્રી કરાવવી રહી. બળતરા ઘણા કારણેાને અંગે થાય છે. તમારી નાની વયે ઘણાં ભાગે પ્રેાસ્ટેટ તેા નજ હેાય માટે Wasserman Test લેવડાવેા અન્ય કેાઇ પિશાબનું દર્દ હેાય, પથરી વગેરે તેા તે વધુ પાણી પીવાથી કે તાજો નીરેા—તાડી—પીવાથી

(શરૂઆતનું હોય તો) સાફ થઈ જશે અને તે ભેગો કદાચ બીજો રોગ નાબુદ થઈ જાય પણ તે ચોક્કસ કહેવાય નહિ. ચેપી રોગની પહેલાં અને તરત ખાત્રી કરી લો અને ત્યાર બાદ બીજો ઉપાય અજમાવો.

સ્વપ્નદોષ માટે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. યુવાન છોકરાઓને થોડા દિવસને અંતરે તે શકય છે. સારા વિચાર અને વાંચનથી સંયમ આવશે. છતાંય અશકય લાગતું હોય તો તમારા માતા પિતા કે વડીલોને વિનંતી કરી લગ્ન કરી સારી વયમાં આવેલી ગૃહિણી ઘરમાં લાવો. તેના સુખી પ્રેમ અને સારવારથી તમને ઠીક લાગશે. પરંતુ ચેપી રોગ હોય તો તે સંપૂર્ણ ઠીક થયા બાદ જ લગ્ન કરવાં. નહિ તો સંસાર ખારો કરી નાંખશો. પત્ની એ તો જીવન સહચારિણી છે અને એ જીવન સાહચર્ય સારી રીતે માણવા માટે બંનેએ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને આનંદી રહેવાની જરૂર છે. જતી આવતી સ્ત્રીઓને જોઈ સંયમ ગુમાવવો નહિ. ઘણા પુરૂષની વૃત્તિ તે તરફ જાય છે. પરંતુ દરેક સૌંદર્ય એકના હાથમાં ન જ હોય શકે. આખલો જેમ રસ્તે જતી આવતી ઘાસની ગાડીમાં મોઢું ઘાલે છે તેમ પુરુષ ન કરી શકે. આખલો તો પશુ છે. બીજી વાતમાં પોતાને સુસંસ્કૃત અને સદાચારી કહેવાવા માંગતો પુરુષ આમાં પણ તેમ કરી શકે—અને કરવું જોઇએ. એ અંગે સમાજ છે. નગ્નવાદ તો જંગલી લોકોમાં છે અને તે પ્રમાણે સુસંસ્કૃત સમાજ ન કરી શકે અને તેમ થાય તો સમાજવ્યવસ્થા ભાગ્યેજ ટકી શકે. એટલે સંયમની જરૂર રહી.

૯૩. **સવાલ :** એક ભાઈ એક પત્રમાં ઘણા પ્રશ્ન પૂછી નાખે છે;—

"એક યુવતી જણાવે છે કે મને આશરે ત્રણથી ચાર વર્ષો થયાં દિવસના અગર રાત્રિના વગર સંગમે ધાત જાય છે. એ કહે છે કે હાલ સંગમની જરૂર પણ નથી. આમ થવાનું કારણ ચાહથી (Tea) છે એમ માની ચાહનો પણ ત્યાગ કર્યો પણ કાંઇ ફરક ન પડયો.

(૧) આમ થવાનું કારણ શું ?

(૨) આ હાનિકર્તા ખરૂં કે ?

(૩) આને અટકાવવાનો ઉપાય ? વય વર્ષ ૧૬. લગ્ન કર્યાં છે. આગળ બ્રહ્મચારિણી.

એક યુવાન જણાવે છે કે સ્ત્રી સંબંધમાં મને થોડીજ ધાત (વીર્યપાત) જાય છે. અને કોઇ વખત રાત્રિના સમયે વધુ પ્રમાણમાં જાય છે.

(૧) આનું કારણ ? (૨) ધાત જતી અટકાવવાનો ઉપાય ?

જવાબ : સ્ત્રીને ધાત જતી નથી. સંયોગ વખતે કે ઉશ્કેરાટ વખતે અમુક જાતનો સહજ પ્રવાહી છુટે છે પરંતુ તે બહાર પડતો નથી. મને શક છે કે તે યુવતીને હસ્તદોષની ટેવ નાનપણમાં હશે, અગર કોઇ પણ અન્ય કારણને અંગે તેનામાં ઠંડાઇ Frigidity આવી ગઇ છે.

પ્રેમમાં સાધારણ ગરમી કે અર્ધો પ્રેમ અને અર્ધો તિરસ્કાર જેવું કાંઇ હોઈ શકતું નથી જે પુરુષ પોતાની પત્નીને પ્રેમના ઉમળકા સાથે આલિંગન આપી શકે નહિં અથવા આલિંગન આપતાં જેનો પ્રેમ જાગૃત થાય નહિં તેને માટે પત્નીને માન અથવા પ્રેમ ઉત્પન્ન થઇ શકે નહિં. જે પત્ની પતિના આલિંગનમાં પ્રેમ અને સંતોષ ન અનુભવી શકે તે પતિ માટે માન કે પ્રેમ કાંઈ ધરાવી શકે નહિં એ તો રગશીયા ગાડા જેવો સંસાર

સ્ત્રી સંબંધ એટલે હેવાનીયત નહિ. સ્ત્રીને પ્રેમથી તે માટે તૈયાર કરવી જોઇએ. જેમ કે આલિંગન—મર્દન વગેરે. આનાથી વધુ સ્પષ્ટ ન કહી શકું. એ યુવતીને સફેદ કે પીળાશ પડતો પ્રવાહી જતો હોય તો સારા વૈદ્ય યા ડોકટરને બતાવી ઇલાજ કરો. તે સ્ત્રીની પોતાની સંપૂર્ણ માહિતી વિના કાંઇ પણ અભિપ્રાય આપવો મુશ્કેલ છે. પોતાના ભાગો તે દિવસમાં પરમેંગનેટ પોટાશના લોશનથી સાફ રાખે. અને કાંઇ માનસિક પરિણામ હોય તો દૂર કરે. સાધારણ રીતે એક કે બે નાની પ્યાલી ચાહથી નુકશાન થવા સંભવ નથી, છતાં ન લેવી સારી. ચાહથી એ યુવતીને કાંઈ નુકશાન થતુ

નથી. એ યુવતી પાસે ચાર વર્ષનો એનો સંપૂર્ણ રોગનો ઇતિહાસ (માસિક સ્રાવની હકીકત સુદ્ધાં) અને લગ્ન જીવન માલમ પડે તો જ ખરો માર્ગ કે દવા બતાવી શકાય. ઘણીવાર કાંઇ હોતું નથી અને માનસિક ભાવનાને અંગે ત્રાસ થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને ને પ્રત્યે અભાવ હોય છે. તો તેને સમજુ અને રસિક પતિ ધીમે ધીમે સમજાવી શકે. જોર કરવા જતાં અભાવ થઇ જાય. તેને સમજાવવાની જરૂર છે કે એ નૈસર્ગિક સંબંધ છે અને સામાજીક નિયમોની અંદર છે.

યુવાન માટેઃ વારંવાર સંબંધ થાય તો વીર્યપાત કમી થાય. માનસિક નબળાઈ કાઢી નાંખો. સ્ત્રીઓના સ્વપ્નાં કે લાંબા સમયના વિરહ બાદ સ્વપ્ન દોષ થઇ જાય તે માટે ગભરાવાની જરૂર નથી હા, જો વારંવાર થતો હોય જરૂર તો વિચાર કરવો રહ્યો. સારૂં ધાર્મિક વાંચન અને વિચાર અને મન પર કાબુથી ઘણો ફાયદો થશે પત્ની પાસે આવે એટલે અડપલાં કે સંબંધનો ખ્યાલ ન કરવો. બને તો સુવાના ઓરડા નજીક પણ જુદા રાખવા, નહિ તો પથારી આઘે અને જુદી ખરીજ. શક્તિની દવા પાછળ પૈસા બગાડશો નહિ. માનસિક પરિસ્થિતિ સુધારો. સ્વચ્છ હવા સાદો ખોરાક, યોગ્ય વ્યાયામ અને સારા વિચારથી બહુજ ઠીક થઇ જશે.

૯૪ સવાલ: વય ૧૭–૧૮. મુંબઇના વતની. સ્ત્રીને જોતાં વિકારી દ્રષ્ટિ પડે છે અને વાસના ઉત્પન્ન છે. અત્યાર સુધી બ્રહ્મચારી અને શરીર પર વાળ વધારે છે.

જવાબ:—તમારો પત્ર મારી પાસે ઘણોજ મોડો આવ્યો. તમને માનસિન ઉત્તેજના વધુ છે, વાળ વધુ છે એટલે જોઇએ તે કરતાં તમારી કાયિક ખીલવણી વહેલી થઈ છે. તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ સારી હોય તો માતા પિતાને કહી લગ્નની ગોઠવણ કરો અને છતાંય સંતતિનિયમનની જરૂર પડશે. આર્થિક પરિસ્થિતિ સારી ન હોય તો સારાં ધાર્મિક પુસ્તકો—લો. તિલકની ટીકાવાળી ગુજરાતી ગીતા મળે છે—સ્વામી રામકૃષ્ણ વિવેકાનંદ કે રામતીર્થનાં પુસ્તકો અને પ્રવાસનાં પુસ્તકો અને ઐતહાસિક લેખો વાંચો. વિચાર પરિવર્તન

થશે. વાસના ઉત્તેજીત થવાથી સ્વપ્નમાં કોઇ કોઇ વાર કે વારંવાર વીર્યસ્રાવ થાય. કોઇ વાર થાય તો હરકત નહિં પરંતુ વારંવાર ન થવું જોઇએ. પુરુષાંગના લેખાંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે બ્રોમાઇડ મિશ્રિત દવા લો. કોઇ સારો ડોકટર પણ આપશે. બની શકે તો કટીસ્નાન કરો કટીસ્નાન એટલે કામશક્તિ મંદ કરવા માટે પગના થાપાથી માંડી કમ્મર સુધીનો ભાગ ઠંડા પાણીમાં બે વાર ૦ા કે ૦ાા કલાક રાખવો. પાણીના ટબમાં બેસીને તે થઇ શકે. પુરુષાંગ અને વૃષણ પર ઠંડું પાણી જ્યારે પ્રસંગ મળે ત્યારે રેડવું અને માથા ઉપર પણ. તમારા કામી વિચારો પર નિયંત્રણ કરવાની ખાસ જરૂર છે. બિભત્સ અને શૃંગારિક પુસ્તકો અને ચિત્રો જોવાં બંધ કરો લગ્ન માટે આ વય ઘણી વહેલી કહેવાય તેની તમને ચેતવણી આપી દઉં છું.

૯૫ સવાલ : મ્હારી વય ૨૨ વર્ષની છે. લગ્ન થયે પાંચ વર્ષ થયાં. મ્હારા ધણીઆણીને બચપણમાં શીતળા થયેલા અને એની ગરમી કોઠે (પેટમાં) રહી જવાથી ચાંદી અને પછી અમો બંનેને પરમાનો રોગ થયેલો. હાલ એ બાબતમાં કાંઇ ફરીયાદ નથી. સંતાન નથી. મ્હારૂં લિંગ ઉશ્કેરાટ વખતે માત્ર બે જ ઇંચ હોય છે. જાહેરખબર તેમ કોઇપણ દવાનો ઉપયોગ કર્યો નથી. માટે આપ મ્હને યોગ્ય ખુલાસો આપશો તો આપનો આભાર જીંદગી સુધી નહિ ભુલું. મ્હારા ધારવા પ્રમાણે સાઇઝ છ થી સાત ઇંચ હોવી જોઇએ તેમ જાડાઇમાં ચાર ઇંચ ગોળાંક હોવી જોઇએ.

જવાબ—ત્હમારૂં લિંગ ન્હાનું અને પાતળું છે તે વિચાર ત્હમારા કે ત્હમારી પત્નીના મનમાંથી કાઢી નાંખો. લિંગની લંબાઇ ઉશ્કેરાટ વખતે પાંચથી સાત ઈંચ હોય છે. પરંતુ પુરુષ પરત્વે અને કૌટુંબિક વંશપરંપરાને કારણે તે કમી જાસ્તી હોઇ શકે. આ ખ્યાલ તરતજ મનમાંથી કાઢી નાંખો અને ત્હમે દરેક રીતે બંને એક સંપૂર્ણ અને આદર્શ દંપતી છો એ ભાવના ધરાવો.

ત્હમે મુંબઇમાં રહો છો. પઠાણ જેવાં સ્ત્રી પુરુષોને જોયાં

હશે અને સુંદર અને ફેશનવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને પણ. તે ઉપરથી તમારૂં કે તમારી પત્નીનું તોલ ન કાઢો. મનુષ્યની કિંમત ફક્ત તેની શારીરિક સુંદરતા પર થતી નથી. બહારથી સુંદર–દેખાતી સ્ત્રીના અંતર અંગો ઘણીવાર કદરૂપાં પણ માલમ પડી આવે છે. પુરુષનુ પણ તેમજ. તમને કાંઈ તેવી વ્યથા નથી. ગોળાંક ચાર ઇંચથી કમી ઘણે ભાગે હોય છે. પરંતુ તમારે આ બાબતની જરા પણ ચિંતા ન કરવી.

શીળીની ગરમીની ગર્ભાશય પર કંઈ અસર થઇ છે કે કેમ તેની તમે તપાસ કરી ? ગર્ભાશયની બંને બાજુની સ્ત્રી રજવાહિની પર જો અસર થઇ હોય, જેમકે: અંદરની ગરમીને અંગે સ્ત્રી રજગોળ નકામા થયા હોય, તો લાંબો વખત સંતાનપ્રાપ્તિની આશા રાખી ન શકાય.

તાજી છાશ, મધનું પાણી, ઓસામણ જેવી સાદી વસ્તુઓ ગરમી કમી કરવા માટે સારૂં કામ કરે છે. અને હજી સાદી ગરમી જેવું લાગતું હોય તો તેનું સવાર સાંજ સેવન કરો.

દેવદારની છાલ કે ફળનો રસ, બ્રાંડી અને ફટકડી યોનિ સંકોચન માટે સારૂં કામ કરે છે. બ્રાંડી, અને દેવદારના ફળનો રસ સંબંધ પહેલાં ત્રણ ચાર કલાક આગળ લગાવવો પડે છે. જ્યારે ફટકડીનું પાણી ફક્ત પા કે અડધો કલાક પહેલાં. તાજાં આમળાંનો રસ પણ સારૂં કામ આપે છે. પરંતુ તમને ફટકડી ઠીક પડશે. છતાંય આટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે ફટકડીના લોશનથી સંકોચન થાય છે પરંતુ વીર્યજંતુઓ ઘણે અંશે નાશ પામે છે અને સંતાનની ઇચ્છાવાળાએ તે વાપરવું કે ન વાપરવું તે તેની મરજી પર છે. જો ગરમીનો હવે સંભવ ન હોય તો બીજું એક કારણ રહી શકે સ્ત્રીના ભાગોમાં લેકટીક એસીડ lectic acsid નું ઝરવું કાયમ રહે છે. અને આ એસીડ પ્રવાહ જો વધુ પ્રમાણમાં હોય તો ગર્ભ રહેતો નથી. આને માટે સંબંધના અડધો કલાકજ પહેલા એક નાની અડધી ચમચી ભર સોડા soda bi–carb ને એક પ્યાલામાં (ચ્હાના માપનો પ્યાલો) નાંખી તે પાણીથી યોનિ બરાબર ધોઇ નાંખવી, આલ્કલીના પ્રવાહમાં વીર્ય જંતુ વધુ વખત જીવંત રહે છે અને લેકટીક એસીડના પ્રવાહની અસરને થોડો

સમય દુર કરે છે. પ્રવાહ વધુ હોય તો સોડાનું પ્રમાણ બમણું કરવું, પરંતુ રોજ વધારે ન લેવું અને સંબંધના દિવસેજ તે પ્રમાણે કરવાની જરૂર બાકી બાકીના દિવસોએ સહજ સોડા (નામ પુરતો) વાળા કોશીલા પાણીથી સવાર સાંજ ભાગો–સ્ત્રી પુરુષ બંનેએ ધોવા ઇષ્ટ છે. પુત્ર પ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા સ્ત્રી પુરુષોએ વારંવાર સમાગમમાં ન આવવું.

૯૭. સવાલ: મારા ગુપ્તાંગ પર એક ફોલ્લી થઇ હતી તેમાંથી થોડા વખત પછી રસી નીકળી હતી. મેં તે ભાગ સાફ રાખવા માંડયો અને સ્ત્રી સંબંધ થોડા વખત માટે છોડયો છે. પણ તે કયાં સુધી અને આવી કેટલી જાતના ગુપ્ત રોગો છે? મેં કોઇ દિવસ પરસ્ત્રી સંગ કર્યો નથી. છતાં આમ કેમ?

જવાબ: ખાસ કરીને ગુપ્તેદ્રિંયના (સ્ત્રી પુરુષ બંને) છ જાતના (1) Syphilis (2) Gonorhea (3) Chancroid (4) Lymphogranuloma venereum. (5) Granuloma inguinal (6) Balanitis.

આ બધા રોગો ઘણે ભાગે જાતીય સંબંધથી (veneral disease–genito infections) થાય છે. veneral (Venus Goddes of physical love એ ઉપરથી આ નામ પડયું છે.) એટલે જાતીય સંબંધથી. Gentio infection એટલે જાતીય સંબંધથી જ ચેપ થાય એવું કાંઇ નહિ. તેવા મનુષ્યના કપડાં પહેરવાથી, તેનું પાણી પીવાથી, વગેરેથી. આ માટે મેં આગળ જણાવેલું છે. એટલે ફકત સંબંધથી જ રોગ લાગુ પડે એ માન્યતા ખોટી છે. એવા માણસના નજીકના સહવાસથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ અને એના વપરાશમાં આવેલી વસ્તુઓ પણ વાપરવી ન જોઇએ. એવાં રોગી પુરુષ કે સ્ત્રી જે જગ્યા પર બેઠાં હોય તે જગ્યા બરાબર સ્વચ્છ કર્યા સિવાય ઉપયોગમાં લેવી નહિ.

Chancroid (બદ) એ એક જાતનો ઇંદ્રિય પર થોડો ઘણો સખત ફોલ્લો થાય છે. જો તે ભાગ સ્વચ્છ ન રાખ્યો હોય અને સંબંધ ચાલુ હોય તો આ ફોલ્લાનો ચેપ ફેલાઇ છે અને પછી ગ્રંથી

પર પણ અસર થાય છે અને ન્હાની ગોળી જેવા ફોલ્લા એક પછી એક થવા માંડે છે. સંયોગમાં એકનો ચેપ બીજાને લાગે છે. ઘણે ભાગે અસ્વચ્છતાને અંગે આ થાય છે. અને અસ્વચ્છતા ચાલુ રહે તો ફેલાવો વધુ થાય છે. આગળ ચેપી રોગોના લેખાંકોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ ભાગો લોશનથી સાફ કરવાની જરૂર છે. તંદુરસ્તી સારી હોય તો પણ દિવસમાં એકવાર તો સ્ત્રી પુરુષે સારા સાબુથી ભાગો સાફ કરવાની જરૂર છે. આ ભાગ સાફ રાખી કોઇ ડોકટર કે વૈદ્ય પાસેથી લઇ સારો મલમ લગાવો. ડોકટર નજીક ન હોય તો સ્વચ્છ વેસેલીન (સેંટ વગરનું) અને કારબોનીક બોરીક પાવડર ભેગો કરી (બે ભાગ વેસેલીન એક ભાગ પાવડર) તે પર લગાડો. લુંછાઇ ન જાય એટલે ઉપર એક કપડું મલમ લગાડી ચોંટાડવું.

સીફીલીઝ અને ગોનોરીયા (ચાંદી અને પ્રમેહ) જેવા રોગો તો ઘણાને ખબર છે તે માટે બે ત્રણ વર્ષની સારવાર અને સંયમની જરૂર છે.

Lymphogranuloma Venereum એ રોગનો પાશ્ચાત્ય દેશમાં વધારો થતો જાય છે. ઘણે ભાગે લિંગ કે યોનિની આસપાસની ગ્રંથીઓ પર કોઇ જાતની ઝેરી અસર થતાં (ચેપ) તે થાય છે. શરૂઆતમાં એક ન્હાની ફોલ્લી જ ઉપર દેખાય છે પછી તે મટી જતું માલમ પડે છે. પરંતુ ખરી રીતે અંદરખાનેથી ઝેર પ્રસરે છે. છેવટે આ રસગ્રંથીઓનો નાશ થાય છે અને એક નાના ખાડા જેવું થઇ અદર રોગ પ્રસરે છે. રોગી મનુષ્ય (સ્ત્રી કે પુરુષ) ના સમાગમથી આ થાય છે આની બરાબર કાળજી રાખવામાં ન આવે તો હાથીપગા રોગ માફક લિંગ કે યોનિ ખૂબ સઝે છે અને પછી લગભગ અસાધ્ય જેવું થાય છે. થોડા વર્ષો બાદ પાછળના ભાગ પર (Anus-Rectum) પણ સુઝી આવે છે અને એક જાતનો મહાભયંકર રોગ થઇ દરદીનો ઘણે ભાગે અંત આવે છે. ઉઠવા બેસવાની શકિત પણ તેને રહેતી નથી.

Granuloma Inguinale—ગુપ્ત ભાગો થોડા સુઝીને પછી તે પર ફોલ્લા થવા માંડે છે. આ પણ એક જાતનો ચેપ અને ગ્રંથી

દોષ છે. આનું ખાસ કારણ જાણવામાં આવ્યું નથી.

Balanitis—આજુબાજુની ગ્રંથીઓના સોજાને લીધે થાય છે. તે ગ્રંથીઓમાં એ જાતના જંતુઓ હોવાથી થાય છે. સોજા બાદ તેમાંથી એક જાતની ખરાબ વાસ આવવા માંડે છે. ઘણેભાગે ગુપ્ત ભાગોની અંદર થાય છે અને સ્ત્રીઓને વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સાબુ કે પરમેંગન્ટ કે કારબોનીકના લોશનથી જે સ્ત્રી પુરુષો પોતાના ભાગો સ્વચ્છ રાખે છે તેને તે ભાગ્યેજ થાય છે. રાતદિવસ સખત જાડી ચદ્દી પહેરનારા પુરૂષોને, ધોતીઆને સખત રીતે કાછડી મારવાથી આ ભાગોને સ્વચ્છ હવા મળતી નથી. જે સ્ત્રીઓ ચદ્દી આખો દિવસ વાપરે છે, અટકાવથી કપડાં ભરાઇ ન જાય તે માટે લુગડાંના કકડા આખો દિવસ વાપરે છે અને ભાગો સ્વચ્છ રાખતી નથી તેને આ રોગ થવાનો વધુ ભય છે. સારા સાબુ વગેરે થી સ્વચ્છ ભાગો રાખવાથી અને ગુપ્ત ભાગોને થોડી ઘણી ખુલ્લી હવા મળવાથી આ રોગ થવાની બીક નથી. રાત્રે બારીક કપડાં પહેરીને સુવું કે જેથી આખા શરીરને સ્વચ્છ હવા મળે. દુનીયાના જુદા જુદા દેશોમાં આ વધતા જતા રોગને અંગે જુદા જુદા કાયદા પસાર થયા છે અને લગ્ન થતા પહેલાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલા દેશોમાં સ્ત્રી પુરુષની ગુપ્ત શારીરિક તપાસ લેવાનો કાયદો છે કે જેથી રોગ ફેલાય નહિ અને રોગી સંતતિ થાય નહિ.

આમ તમને ટુંકામાં પણ સાધારણ માણસને સમજણ પડે એમ માહિતી આપી. અને તમને જ્યાં સુધી એકદમ આરામ ન થાય અને ડોકટર તમને ચેપથી મુકત (અને તમારી પત્નીને તમારાથી ચેપ ન લાગે એમ) થયા ના કહે ત્યાં સુધી તમારે વ્રતસ્થ રહેવું જરૂરનું છે. સંયમ અને સંસ્કાર બે જોડીઆ છે. સંસ્કાર હશે તો સંયમ જરૂર આવશે અને આકર્ષણોથી દૂર રહેશો. એકજ ઓરડામાં રોગી પતિ પત્નીએ એકાંત રાખવું હિતકર નથી. ઉપર લખ્યાથી સમજ પડી હશે કે કોઇવાર પોતાનીજ અસ્વચ્છતાને અગે ગુપ્ત રોગો પણ થાય છે સ્ત્રીઓએ પણ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે પોતાના શરીરની સુગ રાખવી નહિ. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીનું પ્રથમ પગથીયું છે. સાદો ટોયલેટ

સાબુ દિવસમાં ન્હાતી વખતે એકવાર વાપરવો. ભાગો બહુ ઘસવા નહિ. નહિ તો આળાં થઇ જશે અને ઉલટો ત્રાસ થશે. અઠવાડીયામાં બે વાર કારબોલીક સાબુ વાપરવો.

૯૬. સવાલ : છ મહીનાથી હસ્તદોષની ટેવ છોડેલી છે. લિંગ સહજ વાંકુ થઇ ગયું છે. એક વખત સ્ત્રી–વેશ્યા સંયોગથી તરતજ વીર્યપતન થયું એટલે મને લાગે છે કે હું કોઈ સાથે સંબંધ નહિ કરી શકું. વર્ષ પછી મારા વિવાહ થવાના છે. મારી વય ૧૮. જે ચીજની મને ધાસ્તી છે તે છે કે નહિ તે માટે સલાહ આપશો? વેશ્યાથી મને કાંઈ રોગ થયો છે કે?

જવાબ : તમને શેની ધાસ્તી છે તે હુ નથી જ કહી શકતો, છતાંય તમને તે માટે તમારો પત્ર જોઇને કહું છું કે તે નથીજ. તમને માનસિક ભીતિ છે. અને ભીતિ કાઢી નાંખશો. તો શારીરિક વિશ્વાસ આવશે. કેટલાય મોટા કહેવાતા મનુષ્યો પોતાને નપુંસક ધારે છે પરંતુ ઘણે ભાગે તે માનસિક ભીતિજ હોય છે અને તે માનસિક નિર્બળતા દરેક સ્વાતંત્રય પ્રેમીએ ખંખેરી નાંખવાની જરૂર છે. ગુલામ અવસ્થામાંથી છુટવા માટે માનસિક અશક્તિ જોરથી વાળીઝુડીને ખંખેરી નાંખવાની જરૂર છે. તમારી વય ફકત ૧૮. કન્યા સારી હોય તો વિવાહ કરી નાખો. પણ જ્યાં-સુધી પોતાને કમાવાની શક્તિ ન આવે ત્યાં સુધી લગ્ન મોકુફ રાખવું.

હસ્તદોષની ટેવ સારી નહિ અને તમે છોડી તે આનંદની વાત છે. હસ્તદોષ તમે છોડયો છે એટલે થોડા સમયમાં ઈંદ્રિય બરાબર થઇ જશે તે માટે ચિંતા ન કરવી. સ્વજાતિ સંયોગથી ખાસ દુર રહેવાની અને લગ્ન સુધી સંમય પાળવાની જરૂર છે નહિ તો તમને અને તે નિર્દોષને ખરાબ ટેવ પડી જશે. સયંમથી અને આત્મભાનથી સ્થંભન આપોઆપ આવશે. સંબંધમાં માનસિક ઉશ્કેરાટ બહુ થવા ન દેવો અને ઉતાવળ ન કરવી. સ્ત્રી પુરુષે કોઇપણ કામમાં આનંદ લેવો હોય તો એકબીજાને આનંદ આપી શાંતિથી કાર્ય લેવું જોઇએ. તમને દવાની પણ જરૂર નથી. અને આટલી વયે વિના કારણ ઉશ્કેરાઇ જવાની પણ જરૂર નથી. સ્ત્રી વિષેની વાતોથી પણ દુર રહો. નકામા

શૃંગારિક સ્ત્રી ચિત્રોથી દુર રહેા. યેાગ્ય અભ્યાસમાં ચિત્ત પરેાવી કમાવાની લાયકાત મેળવવાની તમારે ખાસ જરૂર છે કે જેથી ભવિષ્યમાં તમે અને તમારી થનારી પત્ની સુખી થશેા.

માનસિક ભ્રમણા કે નિર્બળતા કાઢી નાંખેા. ત્હમને કેાઇ ગુપ્ત રેાગ નથી.

૯૭. સવાલ : વૃષણ કાઢવાથી પુરુષને શારીરિક અને માનસિક અસર થાય છે? સ્ત્રી સાથેના સંબંધમાં કાંઈ ખલેલ પડે છે? મેં સાંભળ્યું છે કે એ કાઢવાથી પાછલી વયમાં પુરૂષ સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહે છે. હું અતિ કામી છું અને અન્ય સ્ત્રીએા સાથે પણ મને સંબંધ છે. પત્નીને પૂછતાં તે પસંદ કરે છે. તેને પેાતાને સંબંધ માટે ઇચ્છા નથી અને તે આનંદ જતેા કરવા તૈયાર છે. મને બે બાળકેા છે.

જવાબ : બંને વૃષણેા કાઢવાથી પુરૂષના અવાજમાં એકદમ ફેરફાર થાય છે. સ્ત્રી જેવેા તીણેા અવાજ રહે છે. પાવૈયાનેા અવાજ ખબર હશે. એક હિંદના પ્રખ્યાત ગાયકના પિતાએ મુલાયમ અવાજ ખાતર તેના વૃષણ ન્હાનપણમાં કઢાવી નાંખ્યા હતા. તેથી દાઢી મુછ કમી થતાં જાય છે. શરીરની માંસલતા પુરુષ જેવી મટી સ્ત્રી જેવી થતી જાય છે. સ્ત્રીને જેમ ગર્ભાશય કાઢી નાંખ્યાથી કઠેાર સ્વભાવ થતેા જાય છે તેમ પુરૂષને વૃષણ કાઢવાથી સ્વભાવ કેામળ થાય છે અને સખત કામ માટે કંટાળેા આવે છે. ઘણે ભાગે સ્ત્રીસંબંધની ઇચ્છા રહેતીજ નથી. છતાંય કેાઇકને ઇંદ્રિય ઉત્થાપન કેાઇકિવાર થાય છે. આ બધાં ચિન્હ ઉપરથી પુરુષ વૃષણ વગરનેા (ટુંકમાં પુરુષાતન વગરનેા) છે તે માલમ પડી આવે છે. બળદ, ઘેાડા વગેરે પ્રાણી, જેનેા વાહન જોડવામાં કે ખેતીમાં ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે તે નરજાતિ ઉચિત તેાફાન ન કરે કે માદા જોતાં તેની પાછળ ન પડે તે માટે વૃષણ કાઢી નાંખવામાં આવે છે તે તમને ખબર હશે. આથી નરપ્રાણી વધુ નમ્ર બને છે.

આવું એાપરેશન કરાવવાનું સલાહકારક નથી. સારેા ડેાકટર પણ તે કરવાની તમને સલાહ નહિ આપે. હા, કયારે કે જ્યારે વૃષણમાં કાંઇ મેાટા રેાગ (Cancer of gland) હેાય, વધુ પડતેા વૃષણ

પર પરમીઆના ચેપી રોગ વિગેરે હોય અગર ક્ષય રોગ હોય તો તે કઢાવવા ઇષ્ટ છે કે જેથી પોતાને રોગમાંથી થોડી મુક્તિ મળે, સ્ત્રીને વધુ ચેપ ન લાગે અને રોગિષ્ટ સંતતિ ન થાય.

તમારી પત્ની સંમતિ આપે છે. એ આશ્ચર્યની વાત છે, તમારા વધુ પડતાં કામી સ્વભાવને અંગે તે હશે. પરંતુ પાછળથી તે પણ પસ્તાવો કરશે. ભલે મંદ કામી હોય પરંતુ સ્ત્રી એ સ્ત્રીજ છે. કામીને મંદ કામી કરવા માટે બ્રોમાઈડની બનાવટવાળી દવાઓ આવે છે એ ઠીક પડશે.

૯૮. સવાલ : પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી (અષ્ટિલા) વધી જાય ત્યારે ઓપરેશન કરાવવું કે કેમ ?

જવાબ : ખાસ કઢાવવાની જરૂર નથી. નવી ક્રિયા પ્રમાણે સરજન તેના બે ભાગ કરી નાંખે છે કે જેથી એક બાજુ દબાણ ન આવે. ફક્ત થોડાજ પ્રસંગોમાં તે કાઢવાની જરૂર રહે છે. નર પરમાણુંની શક્તિ કમી થતાં જો અષ્ટિલા વધવા માંડે તો Testesterose નામની નર પરમાણુંની દવા ઘણું સારૂં કામ આવે છે. અને તે રોગની શરૂઆતમાંજ શરૂ કરવી જોઇએ. સ્થંભનશક્તિ વધારવાને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી મસાજ કરવા માટે ધાતુ કે લાકડાની ગોળ લાકડી જેવો ટુકડો આવે છે. અને આ મસાજથી સ્થંભનશક્તિ વધે છે, એ 'આશા' ભ્રમણા છે. આમ અંગોને વિના કારણ ત્રાસ આપવાથી સોજો ચઢી આવે છે.

૯૯. : સવાલ ચૌદ વર્ષની વયથી મ્હને હસ્તદોષની ટેવ છે છતાંય મારૂં શરીર તંદુરસ્ત અને પહેલવાન જેવું હમણાં છે. મારી ઇંદ્રિય ન્હાની હોવાને અંગે મેં લગ્ન કર્યાં નથી અને કોઇ પણ સ્ત્રી જોડે સંબંધ કર્યો નથી. ઉત્થાપન પણ સંપૂર્ણ થતું નથી. એટલે કદાચ બહારની સ્ત્રી મશ્કરી કરે. કહેવાય છે કે કસરતબાજ પુરુષો સ્ત્રી સંબંધમાં નિષ્ફળ જેવા હોય છે.

જવાબ : તમને મારે રસ્તે દોરવાની જરૂરત જોતો નથી. મારે એટલું કહેવું પડશે કે શરીરના મજબુત સ્નાયુઓ અને કસરતબાજ

શરીર પુરુષના અંગની થોડી ઘણી નિર્બળતા પણ સૂચવે છે. વજન બહુ ઉંચકવાથી (Weight lifting) અને એવી કસરતો કરવાથી વૃષણો ન્હાના થતા જાય છે. અને વીર્ય ઉત્પાદનને અડચણ આવે છે. તમારે પ્રમાણમાં કસરત કરવી પરંતુ અતિશય નહિ.

અતિ કસરત કે વજન ઉંચકવાની હદ ઉપરાંતની કસરતો ત્હમને ફાયદો કરે છે એમ મ્હારૂં ધારવું નથી. લગ્ન કરી સુખી સંસાર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. સંયમથી રહેવાથી તંદુરસ્તી નહિં બગડે, પરંતુ અન્ય સ્ત્રી જોડે સંબંધ ન કરશો. ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે અને તે ઉપરાંત નૈતિક દ્રષ્ટિએ તે ઇષ્ટ નથી.

૧૦૦. સવાલ ને જવાબ : એક ૨૧ વર્ષનો યુવાન એક ડાકટર પાસે જાય છે. એને લિંગમાંથી સફેદ પ્રવાહી થોડે ઘણો પસાર થાય છે. તે પહેલાં તો એને પ્રમેહ કે ચાંદીની બીક લાગી અને જાહેરખબરીયા દવાઓ કરી. અહિં કહી દેવું જોઇએ કે તે એક બે સંશય ભરેલી સ્ત્રીના સંબંધમાં આવ્યો હતો. પછી એક નવા ડૉકટર પાસે ગયો અને તેણે એને Gonorhea ની દવા આપી. ઇંજેકશનો આપ્યા. થાકીને એક બીનલોભી અને અનુભવી ડૉકટર પાસે તે ગયો. પ્રમેહ અને ચાંદી જેવો તે પ્રવાહી દેખાતો હોવા છતાં તે પ્રમેહ નહતો. પ્રવાહમાં રોગનાં જંતુ ન હતાં. તપાસને અંતે માલમ પડ્યું કે તેને મૂત્રાશયની નળીમાં સોજો હતો. (Chemic Inflamation of the Urethra) અને વધુ પડતા ઇંજેકશનો લેવાથી પ્રવાહી વધ્યે જતો હતો. આ યુવાન વહેમી હતો એટલે એને સમજાવવો મુશ્કેલ પડયો પરંતુ છેવટે તેને ખાત્રી થઇ અને રોગ સારો થયો. યુરેથ્રામાંથી થોડો ચીકણો સફેદ પ્રવાહી નીકળે છે. સોજા કે હસ્તદોષના પરિણામે પણ વહે છે. લિંગને સ્નિગ્ધ રાખવા આ પ્રવાહી થોડો થોડો (બે માલુમ) ઝરે છે, અને આગળની ત્વચા જો બરાબર સાફ ન રાખે તો તે જામી જાય છે. ઉત્થાપન અવસ્થામાં આ પ્રવાહી વધુ વહે છે. કોઇ એને પ્રમેહ કે કોઇ વીર્યનો પ્રવાહ માની લેવાની ભૂલ કરે છે. ચટકા મારતું દર્દ થતું હોય તો ડૉકટરી તપાસ જરૂર કરાવવી. યુરેથ્રામાં સોજો હોય તો તે દાબવાથી પણ આ પ્રવાહ નીકળે છે. તેને સાધારણ

પણુ સારી તબીબી સારવારની જરૂર છે.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે (ગેાનેારીઆના લેખાંકમાં) એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ગેાનેારીઆ કે પ્રમેહમાં યુરેથ્રાને પણ સેાજો આવે છે. તેજ પ્રેાસ્ટેટ ગ્રંથી વીર્યગ્રંથી વધતા વધતા મૂત્રાશય આમ મૂત્રાશયમાં ઝેર પ્રસરતાં પિશાબ કરવેા મુશ્કેલ થઇ જાય છે. સળીએા ઘાલવી પડે છે. પછી તેા સળીએા ઘાલવાની ટેવજ પડી જાય છે અને છેવટે મુત્રાશયનેા સેાજો વધતાં પિશાબ આવી શકતેા જ નથી અને શરીરમાં ભેગા થતા પિશાબના ઝેરથી (Uremia) માણસ મૃત્યુ પામે છે. સ્રીને પણ પિશાબના ઝેરના રેાગ થાય છે. હા, પરંતુ, કમનસીબે વીર્યની કણ મુત્રમાર્ગમાં જામી ગયા હેાય અગર કાંઇ ન્હાની કણ જામી ગઇ હેાય (ઇંચનેા ૧/૩૨ ભાગ જેટલી કણ પણ માર્ગ બંધ કરવાને પુરતી છે) તેા તે પિશાબ બંધ થાય છે તેા તેને માટે Stricture (Sound 20 કે કમી) નેા ઉપાય સારા ડેાકટર પાસે કરાવવેા. કહેવાની જરૂર નથી કે આયુર્વેદના બાહેાશ જાણકાર દવા કે સાદી નળીથી ફૂંક મારી રેાગને દૂર કરતા.

૧૦૧. સવાલ : હું યુવાન છું (૨૨) અને રાત્રે મને સ્વપ્નમાં ધાત (વીર્ય) જતી. પછી તે વધતી ગઈ અને હવે તે કમી થઇ ગઈ છે. એક ડાકટર જણાવે છે કે તને પિશાબમાં ધાત જાય છે અને હું અશકત થતેા જાઉં છું. હું ખાસ સ્ત્રી સંબંધ કરતેા નથી. ડેાકટર મને લઈ સારેા કરવા રૂા. ૭૫) માગે છે.

જવાબ : વીર્યસ્રાવ કમી થઇ જવેા એ કાંઇ નપુંસકતાની નિશાની નથી. ઇચ્છાશકિત પર કાબુ આવવાથી અગર વધુ પડતા પ્રવાહીના નીકળી જવા બાદ (મેાટી વયના બ્રહ્મચારીએાને પણ વીર્યસ્રાવ થાય છે) વધુ નીકળતેા બંધ થાય છે. કેટલાકને તે રકત-વાહિનીએા મારફતે શરીરમાં શેાષાઇ જાય છે. પિશાબમાં વીર્ય કેાઇવાર જતું હેાય તેા તે પણ રેાગની નિશાની નથી. હા, જો બીનચુક વારંવાર જતું હેાય તેા યેાગ્ય સારવારની જરૂર ખરી. તમારા ડેાકટરેજ તમારામાં માનસિક નબળાઈ ઉભી કરી છે. તેને ખંખેરી

નાંખો અને તે બાબતની ચિંતા કે વિચાર કરવાનું જ માંડી વાળી કુદરતનું શરણુ શોધો. તમને કાંઇજ નથી.

૧૭૨. સવાલ : ૧૫ થી ૬૦ વર્ષ સુધીનાં ઘણુંય સ્ત્રી પુરૂષો સાંધારણ્ રીતે હસ્તદોષના પરિણામો વિષે પુછે છે. તેને ટુંકામાં જવાબ આપું છું.

જવાબ : (૧) હસ્તદોષથી ગાંડપણ, માનસિક આઘાત, ફેફરૂં કે અપસ્માર થવાનો સંભવ નથી.

(૨) મનુષ્યને એથી કાંઇ કમીપણું લાગે છે (Inferior complex) પુરુષ હિંમત અને આક્રમણ-શકિત (સ્ત્રી તરફની Aggressiveness) ગુમાવે છે. સ્ત્રી થંડી થતી જાય છે (frigid). વિરૂધ્ધ જાતિ જોડે સંકોચ અનુભવે છે. લાંબી ટેવવાળી કે વારંવારની ટેવવાળાં ફત્તેહમંદ દંપતી થઇ શકતાં નથી.

(૩) કુદરત વિરૂધ્ધ તે ભાગોના વારંવાર ઘર્ષણથી સંયોગ વખતે મંદતા અને કામનો ઓતાર અશકય બને છે. પુરુષ ઘણીવાર શીઘ્રપાત અનુભવે છે.

(૪) વિરૂધ્ધ જાતિ તરફ થતા સંકોચ કે અણગમાને લીધે પોતાની જાતિ તરફ આકર્ષાય છે (Homo sexual).

(૫) સુરતાંત વૈરાગ્યની માફક હસ્તદોષ પછી વિચાર આવે છે કે ફરીથી તેવું ન કરવું, પરંતુ વિરૂધ્ધ જાતિ તરફથી સંતોષ ન મળે ત્યાં સુધી ઇચ્છા અશકય જેવી બને છે. અને લાંબી ટેવ પછી દંપતીજીવન ગાળવા છતાંય હસ્તદોષમાંજ સંતોષ માને છે. અને કેટલાક પોતે મનોકલ્પિત ઉર્વશી કે પુરૂરવાને કલ્પીને જાગૃત કે સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્ય કે રજનો સ્રાવ થવા દે છે. તંદુરસ્ત થવાની ઇચ્છા (ટેવ છોડવાની) છતાંય તે તંદુરસ્ત થઇ શકતો નથી. સંયમી સ્ત્રી પુરુષો થોડાજ રહે છે. ઘણાય પરણીત જીવન પછી તે એકદમ છોડી દે છે. હિંદમાં આ શકય છે. પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશ અને અમેરિકામાં તો દંપતીજીવન પછી પણ ઘણાય આ હસ્તદોષ કે સ્વજાતિનો સંબંધ ચાલુ રાખે છે. મોટી વયે લગ્ન એ તેનું મુખ્ય કારણ છે.

(૬) ધીમે ધીમે ટેવનો ઘટાડો, સંયમ, (will power) અને દંપતીજીવનને સુખી કરવાની તીવ્ર ઇચ્છાથી આ કુટેવો નાશ પામતી જાય છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરુષને યુવાનીમાં સ્હામી જાતિની ગેરહાજરીમાં અઠવાડીઆમાં એકાદ બે હસ્તદોષથી કુટેવ કે નબળાઇ આવતાં નથી જ. જો કે તે ટેવ સારી નહિ છતાંય તેમાં કોઇ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

૧૦૩. સવાલ: થોડાં વર્ષો પર એક ડોકટરે, ઇંદ્રિય ઉત્થાપનની દવા દુધમાં આપી. (કદાચ Spanish fly ની બનાવટ Cantharides). બે કલાકની અંદર મને સખ્ત બળતરા થવા લાગી. અને પિશાબ ને હાજત વારંવાર થવા લાગી. પાછળના ભાગમાં પણ (Anus) સખ્ત તાણ આવવા લાગી, ઘરગથ્થુ કે તે ડોકટરની દવાથી કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. મહામહેનતે મને ઊંઘ આવી અને ઊઠયો ત્યારે વચલા સાંધામાં એક મોટું ગુમડું થયેલું માલમ પડયું. તે ગુમડું કપાવ્યું અને રકત અને પરૂ કાઢયાં, બે વર્ષ સુધી કાંઇ ખાસ ઠીક ન લાગ્યું. પણ કાંઇ વીજળી (Electric treatment) પ્રવાહો લગાડયા. ફોસ્ફરસ લીધો. જાત જાતની દવાઓ લીધી છતાંય થોડા થોડા સમય બાદ પરૂ નીકળી ત્રાસ થાય છે.

જવાબ: સ્પેનિશ ફ્લાઇ (Canthariades) અને ફોસ્ફરસ જેવા અતિનુકશાનકારક પદાર્થો સ્થંભનશકિત વધારવા માટે સેવવાથી શું નુકશાન થાય છે તે તમે જોયું અને આથી ઘણાં ધડો લેશે. આ દવાથી તમારૂં મરણ ન થયું તેથી તમને ભાગ્યશાળી સમજવા. કેન્થેરાઇડ (સ્પેનીશ ફ્લાઈ) એકદમ થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી ખાસ અસર થતી નથી. પરંતુ પ્રમાણ વધારવાથી ઇન્દ્રિયના ભાગો, મૂત્રાશય પાછળના ભાગો અને મોઢા પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. આને અંગે તમને લોહીનો ભરાવો થવાથી ગુમડું થયું, તે પાકયું. તમે દવા બરાબર કરી પરંતુ કાંઇક અસર રહી જવા પામી. ગુમડાનો કાંઇક ભાગ (cold abscess) રહી જવા પામ્યો. એક સારા ડોકટરની તપાસ કરી (surgeon) પછી શસ્ત્રક્રિયા કરાવો અને તમને ઠીક થઇ જશે. ભવિષ્યમાં ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજના આપતા પદાર્થો

(Aprroclisiac) લેશેા નહિ. એવી જાહેરખબરેા અને પેટન્ટ દવાઓથો ફાયદાને બદલે નુકશાન વધારે થાય છે. આવી દવાઓ બેજ પ્રકારની આવી શકે છે અને બની શકે છે (૧) તદ્દન નકામી (૨) ઇન્દ્રિય અને આગળ પાછળના ભાગે અતિ નુકશાન કરનારી અને જીવન ખરાબ કરનારી.

૧૦૪ સવાલ : સ્થંભન માટેનું માલીશ, ગુટીકા કે ગેાળીઓ વિષે આપ શું ધારેા છેા? કેટલાક પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓ મ્હેાટી મ્હેાટી જાહેરખબરેા એ માટે કરે છે. કેાકીન એમાં વપરાય છે કે? સ્ત્રીએા તે પસંદ કરે છે?

જવાબ : કુદરતી રીતે શરીર તંદુરસ્ત બનાવેા અને સ્ત્રીસંગ લાંબે અંતરે અને નિયમિત રાખેા. ખાવાની દવા કાંઇ લેશેા નહિ. Spanish fly ની બનાવટવાળી દવાઓ અમેરિકા યુરેાપમાં પણ વેચાય છે. એ એક જાતના જંતુઓ ('Cantharis) છે. તે લીલા ચળકતા રંગના હેાય છે. લગભગ પેાણા ઇંચ લાંબા તે હેાય છે અને યુરેાપમાં ખાસ કરીને થાય છે. જુન અને જુલાઇ માસમાં તે વધુ થાય છે. તેને તડકે સુકવીને, વાટીને દવા બનાવાય છે. તેના નવ ગ્રેન ડેાઝથી મનુષ્યને ઝેર ચઢે છે અને ભયંકર યાતના થાય છે. ઇંદ્રિય ઉત્થાપન થાય છે અને સખત વેદના થાય છે. એકાદ બે એવા દાખલા પણ નેાંધાયા છે કે બેહદ સંયેાગને અંગે પુરૂષે જાન ખેાયેા છે અને તેની પત્નીએા પણ સખત રીતે હેરાન થઇ છે. સ્ત્રીઓને એમ સંતેાષ થાય એ ત્હમારી ભ્રમણા છે. પુરૂષેાના પ્રેમ અને સહવાસને સ્ત્રી અનુકૂળ થાય છે. તમે બજારુ સ્ત્રીની વાત તેા નથી કરતા ને? તે પણ તમે તપાસ કરશેા તેા માલમ પડશે કે આવા જીવનથી કંટાળે છે. પરંતુ હાય તે પેટ! અને પછી તેા તેઓને નર્કમાંથી નીકળવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. અને ભટકનારા વિષયી પુરૂષ તેમને છેાડે કે? જવા દેા! પ્રેમ (વાસના નહિ!) થી ગૃહસ્થ સ્ત્રી સંતેાષ પામે છે. કામી પુરૂષ માફક કામી સ્ત્રીએા પણ હેાય છે. તે માટે તેમના પતિમાં આવડત જોઇએ. સ્ત્રીપુરૂષેાને મંદ કામી પણ કરી શકાય છે.

એવી કોઇ યુરોપીય કે જાપાની કે ચાઇનીઝ દવા કે દેશી દવામાં ફસાશો નહિ. વેકયુમ મસાજ પંપ આવે છે તે કુદરતી ઇલાજ જેવો છે પણ તેનો વધુ ઉપયોગ કરવામાં પણ લાભ નથી. બરાબર ઉપયોગ કરતાં નહિ આવડે અને નસોમાં રકતનો ભરાવો થઇ જશે તો પછી હેરાન થશો.

ત્હમને ખબર છે કે હિંદમાં એક પ્રખ્યાત દવા વેચનાર અળસીઆં (ચોમાસામાં જમીનમાં થાય છે અને છ સાત ઇંચ લાંબી ઇયળ જેવાં હોય છે) ને જથ્થાબંધ ભેગા કરી, ને સુકવીને સ્તંભન માટે ખાવાની દવા તૈયાર કરે છે ?

બેલાડોના (Belladonna) અને મન્ડ્રેક (Mandrake)ની પણ વિલાયતી દવાવાળાઓ દવા બનાવે છે. Medicine atropise નામે તે ઓળખાય છે. મન્ડ્રેકનાં મુળીઆં ધોળાં થાય છે. હમણાં ખાસ કરીને આફ્રીકાની Yohimboa (Corinanthe Yohimbe)નો ઉપયોગ થાય છે. એ નામના ઝાડ આવે છે (Tighting Wood) અને તેની છાલનો ઉપયોગ થાય છે. તેમાંથી સ્ટ્રીકનીન નામનો ઝેરી પદાર્થ નીકળે છે. Arsenic અને Strychnine નો ઉપયોગ સારા ડોકટરોને જ કરવા દેવો. પેટન્ટ દવા કે જાહેરખબરીયા દવાથી ન ફસાશો.

Opium (અફીણ) Morphine, Cocaine (કોકીન) Pashish એ બધી દવાઓ ચીન, જાપાનમાં કોઇને કોઇ રીતે વપરાય છે. ગાંજાની માફક ચલમો ને હુક્કાઓમાં તે વપરાય છે. શરૂઆતમાં સ્હેજ ઉત્તેજન થાય છે પરંતુ છેવટે મનુષ્ય એકદમ મંદ થાય છે અને નિરાશ થઇ ગમે તેમ કરી બેસે છે.

Cloroform કે ether જેવી બેભાન અવસ્થા લાવતી દવાઓ પણ શરૂઆતમાં ઇચ્છા જાગૃત કરે છે અને પછી તે મનુષ્યને કાંઇ ખબર રહેતી નથી. કોઇક ભાવનાશીલ સ્ત્રીઓને, જેને કલોરોફોર્મ વગેરે આપી શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને કામી સ્વપ્નાં આવે છે અને જાગૃત થતાં તે ડોકટર કે કોઇના પર બળાત્કારનો દોષા-રોપણ કરે છે જો કે એમાં તથ્ય કાંઇ હોતું નથી, અને સ્ત્રીઓ પર કાંઈ

ક્રિયા કરતાં પહેલાં ડાકટરો સત્યની સાક્ષી હંમેશ માગે છે.

તમને સાધારણ રીતે સ્તંભન વધારતી દવાઓ કહું: મધ, કેસર, તજ, જાયફળ, લવંગ, મરી માછલીની ઉપર મીઠું, લસણ, કાંદા વગેરેને સુંઠ અને મરીને પ્રમાણમાં મધમાં કાલવી ઇંદ્રિય પર લગાડવાથી (સંબંધ પહેલાં અડધો કે કલાક પહેલાં) કાંઇ ફાયદો થશે, પરંતુ દરેકનો શરીરનો બાંધો જુદો હોય છે અને સુંઠ અને મરીથી બળતરા સખત થશે માટે સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી. મધ સારૂં ન મળે તો વેસેલીન કે ગાયના દુધનો ઉપયોગ કરવો. તૈયાર દવાઓ, સાંઢાનું તેલ વગેરેથી ચેતતા રહેશો નહિ તો ઉત્થાપન થયા પછી તે મૂળ સ્થિતિ પર આવવું મુશ્કેલ પડશે અગર નકામી દવાના પૈસા નકામા જશે અને તંદુરસ્તી પણ બગડશે.

બીજી પણ થોડી માહિતી આપી દવું. તાહીતી ટાપુના લોકો તાજા સાકરવાળા (મીઠા) ફળોનો ખાવામાં વધારે ઉપયોગ કરે છે. આ કારણે જ મધ અને સાકર કામવાસના વધારનારાં ગણાય છે. પેસિફીકમાં દરીયાઇ કાકડી (Sea cucumber)ના ભુકાનો ઉપયોગ થાય છે. પશ્ચિમ આફ્રિકામાં Gouron અને Kola નામના ફળોનો ઉપગોગ થાય છે. એમાં કેફીનનો અંશ વધારે છે અને એથી માદકતા અને હૃદયને ઉત્તેજના થાય છે. આ વધુ પ્રમાણમાં લેતાં ઝેરી છે. આરબ લોકો મધમાં કાંદાનો રસ નાંખે છે, અને તેને ગરમ કરી તે રસ બળવા દે છે અને તેમાં અરબસ્તાનમાં થતા એક જાતના વટાણા (Chiak peas) ૨૪ કલાક ભીંજવીને વાપરે છે અને શિયાળામાં થોડા થોડા ખાય છે.

સ્ત્રી સંકોચન માટે અને પુરૂષ ઉત્તેજના માટે દવાઓ વાપરે છે કે શસ્ત્રક્રિયા વગેરે કરાવે છે. પુરુષ ઇંદ્રિય પર ચઢાવતી ધાતુની કે રબરની રીંગો અને જંગલી ઉપાયોથી દૂર રહેવું અને શરીરને તંદુરસ્ત અને સાફ રાખવાથી ફાયદો છે.

૧૦૫. સવાલ: એક મધ્યમ વયનો પુરુષ પૂછે છે કે તેની તંદુરસ્તી સારી છે પણ પુરુષઅંગ પ્રમાણમાં નાનું છે અને તેથી તેને

કેટલીકવાર મુઝવણ ઉભી થતી. તેને ૧૪ વર્ષનો એકજ છોકરો છે. તેને પણ ઇંદ્રિય તેવી જ છે. તો તેને ભવિષ્યમાં તકલીફ ન પડે તે માટે શું કરવું ?

જવાબ: તમારે તમારા પુત્ર માટે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી અને તે વિષે તેને ઇશારો કરવાની પણ જરૂર નથી. આથી ઉલટી અસર થશે અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવી પડશે. તેની પોતાના Inferiority complex જેવી સ્થિતિ ઉભી થશે અને વય વધતાં તેને લાગશે કે તે બીજા પુરુષ જેવો નથી અને સ્ત્રીને સંતોષ નહિ આપી શકે. તમારા પોતાના દ્રષ્ટાંત પરથી તમને સમજવાની જરૂર છે કે જે ન્હાના અંગથીં તમને ખાસ અડચણ નથી પડી અને તમને એક બાળક પણ થયું તો તેને લીધે તમારા પુત્રને શી અડચણ પડશે ? કાંઇજ નહિ; પત્ની પતિના સહવાસથી ટેવાઈ જાય છે. તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, અને નકામી જાતીય માહિતી એને આપવાની જરૂર નથી. આથી તમે એને ગેર ફાયદાજ કરશો. જે માબાપો આવી વગર કારણની ચિંતા કરે છે અને પોતાના બાળકોને વધુ પડતી જાતીય માહિતી આપે જાય છે તે બાલકને ફાયદા કરતાં નુકશાન કરે છે.

૧૦૬. સવાલ: એક પતિપત્ની જણાવે કે એમણે કોઈ બીજાનો છોકરો બે વર્ષનો પાળ્યો છે. જો કે તેની વય બેજ વર્ષની છે પરંતુ તેની ઇંદ્રિય પ્રમાણમાં ઘણી મોટી છે અને તેની આગળની ચામડી પાછળ બરાબર જઇ શકતી નથી. તેને સુન્નત કરવાની જરૂર છે કે ? એમનું પોતાનું બાળક જે એક વર્ષનું છે તેનું સર્વાંગ પ્રમાણ સાધારણ છે. એમને બીક છે કે જો તેને તે બે વર્ષના બાળકના સંબંધમાં રાખે તો બન્ને થોડા વર્ષમાં ઉલટો રસ્તો પકડે.

જવાબ: નાના બાળકને (તમારૂં જે એક વર્ષનું છે) મૂત્રાશયના ભરાવાને અંગે કે ખજવાળથી ઉત્થાપન થાય છે તેમાં ખાસ ચિંતા નથી. બારીક ચડ્ડીનો ઉપયોગ લિંગની વારંવારની રમતથી બાળકને દૂર રાખશે. બાળક સહજ મોટું હોય તો બારીક કપડાની અડધી પાટલુન, ગજવા વગરની રાખવી. ઇંદ્રિયની આગળની

ત્વચા બંને બાળકના સંબંધમાં અત્યારથી કાપવાની જરૂર નથી. હજુ એક દોઢ વર્ષ જવા દો અને જો પછી ત્વચા ઉપર ન ચઢે તો ક્લોરોફોર્મ કે ઈથર આપી સારા ડૉક્ટર પાસે કપાવજો, ગમે તેની પાસે નહિ. પરંતુ હું ધારૂં છું કે રોજ જો માબાપ દિવસમાં બે વાર તે ત્વચા જન્મના બે મહિના બાદ ઉપર નીચે કરી અંદરનો જામેલો કચરો સાફ કરે તો ખાસ કરીને સુન્નત કરવાની જરૂર રહેતી નથી. ઘણી જાતિઓમાં આ પ્રમાણે ન્હાનપણથી બાળકોની ત્વચા તેનું આપ્તજન, ખાસ કરીને માતા સાફ રાખે છે. અને જ્યાં બાળકથીજ આમ ખોટી શરમ રહે છે ત્યાં બાળક મોટી વયે હેરાન થાય છે અને માતા પિતા પર દોષ મૂકે છે કે તેમણે પૂરતી કાળજી ન રાખી. પરંતુ આ ત્વચા વારંવાર ખસેડવી નહિ, નહિ તો બાળકને ટેવ પડી જાય છે અને એક વર્ષબાદ જો ત્વચા બરાબર ઉપર નીચે જતી હોય તો તે ટેવ એકદમ કમી કરી નાંખવી. જો ત્વચા બરાબર ખસતી ન હોય તો સુન્નત બે અઢી વર્ષનો બાળક થયા બાદ કરાવવી. કેટલીક હોસ્પીટલમાં બાળકના જન્મ્યા બાદ દશ પંદર દિવસ કે મહિનામાં સુન્નત કરી નાખે છે એ કોઈ પણ રીતે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. આથી બાળકને ખીલવાનો વખત મળતો નથી અને જે રક્ત પોષણ આપે છે તે સુન્નત થતાંજ બહાર પડે છે અને બાળકની તંદુરસ્તી પર અસર કરે છે.

બીજો જે બે વર્ષનો બીજાનો છોકરો છે તે મારા ધારવા પ્રમાણે વધુ જાતીય તત્વોવાળો (Oversexed] છે અને તમારા કહ્યા પ્રમાણે જ રહે તો ૫ કે ૬ વર્ષ ની વયથીજ પુખ્ત યુવાન જેવાં આચરણ કરવા લાગશે. કોઈક બાળક અને બાળકીઓ નાની વયથી વધુ જાતીય તત્વ ધરાવતાં હોય છે અને તેમને બીજાં બાળકની સંગતમાં રાખ્યાં હોય તો પોતાનાં જાતીય જોર (કામુકતા) ને અંગે બીજાં બાળક કે બાળકીઓને આડે રસ્તે દોરે છે, અને નાનપણથી જાતીય ગેરસંબંધ શરૂ કરે છે. મોટા બાળકને થોડા મહિનામાં સુન્નત કરાવી નાંખો. એને બીજા બાળકો જોડે તમારી નજર બહાર રમવા નં દેશો. એના પર અને એવા બાળકો પર

માયાળુ ધાક અને દેખરેખની જરૂર છે. આવા બાલકોને જાતીયમંદતા માટે સારા ડોકટરની સલાહ લઇ સહજ બ્રોમાઇડ આપતા રહેવું.

૧૦૭. સવાલ: શિશ્ન વધારવાનો કાંઇ ઇલાજ છે કે? ખાસ કરીને જાતિય સંબંધમાં અગવડતા પડતી હોય અને સંતોષ ન થતો હોય તો? સ્ત્રીઓમાં સંબંધ વખતે ઉશ્કેરાટ લાવવા માટે શું કરવું? કાંઇક વિજ્ઞાનિક માહિતી આપશો? દારૂ કે એવો કોઇ માદક પદાર્થ કાંઇ એમાં ઉત્તેજન આપે છે કે? પરશીયન શાયરો કહે છે કે પ્રેમ–સંબંધમાં શરાબ સિવાય મઝા જ ન આવે. સાકી અને શરાબ. સ્ત્રી અને પુરુષોમાં જાતિય સંબંધ ઓછામાં ઓછી અને વધારેમાં વધારે વય કેટલી? કેટલે અંતરે સ્ત્રી પુરુષોએ સંબંધ કરવો? લાંબો વખત સંયમ રાખવાથી કાંઈ નુકશાન થાય છે કે? સ્ત્રી પુરુષોને સરખો કામ ઉત્પન્ન થાય છે કે? કોઇ સ્ત્રી અતિ સંયોગ કરે તો તેના સ્તનને કાંઇ અસર થાય છે કે, તે વધે છે કે કેમ? જાતીય આવેશ અને કામ-શકિતમાં જુદી જુદી પ્રજામાં કાંઇ ફેર હોય છે કે? યુવાન યુવતી-ઓએ લગ્ન સુધી જાતિય સંબંધથી દૂર રહેવાની જરૂર છે કે, એ કુદરતી છે કે?

ટુંકમાં જવાબ આપું છું:

જવાબ: (૧) પુરૂષાંગ વધારવાનું સંતોષકારક સાધન હજી સુધી કાંઇ જડયું નથી. આસન બદલવાથી કાંઇ સંતોષમાં ફેર પડશે. (૨) લગભગ દરેક સ્ત્રીને કામવાસના હોય છે. પ્રમાણમાં થોડો ઘણો ફેર માનસિક લાગણીઓને અંગે હોય છે. પુરુષ માફક જલદી તેની લાગણી ઉશ્કેરાતી નથી અને ઓતાર આવતો નથી. તે માટે પુરુષે તેનું માનસ અને કેવી રીતે તે સાથ આપી શકે તે તેના માનસ પરથી જાણવાની જરૂર છે. ચુંબન, મર્દન, સ્નિગ્ધ વાર્તાલાપ વગેરે. (૩) દારૂથી ઉત્તેજન કરતા મંદતા વધુ આવે છે. શાયરો શા માટે કહે છે તે હું કેમ કહી શકું? દારૂડીઓ દારૂનાં, વેશ્યાગામી વેશ્યાનાં વખાણ કરે છે, પંરતુ તેમાંથી કાંઇ ખરૂં ખોટું જાણવાની સમજ ઇશ્વરે મનુષ્યને આપી છે. (૪) હું આગળ જણાવી ગયો છું કે જાતીય સંબંધની શરૂઆત આબોહવા, સંસ્કાર અને વાતાવરણ પર આધાર

રાખે છે. સાત વર્ષની વયથી લગભગ ૮૦ વર્ષ સુધી સ્ત્રી પુરુષ સંબંધ કરી શકે છે. પરંતુ મનુષ્યે પોતાને આ બાબતમાં પશુ સાથે કે જંગલી જાતિઓ સાથે સરખાવવાની જરૂર નથી. સંસ્કાર તરફ તેનું ધ્યાન જાય છે. તમારી રહેણી–કરણી વગેરેમાં તમે જંગલી નથી ને આ બાબતમાં સરખામણી કરવી નકામી છે. (૫) આ બાબતમાં ચોક્કસ અંતર દરેક માટે કહી શકાય નહિં. કુદરતી સશકત સ્ત્રી પુરુષો યુવાનીમાં રોજ સંબંધ સાધી શકે છે. અશકત સ્ત્રી પુરુષોને મહિનાનાં એકવાર પણ વધુ પડે છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરુષોને અઠવાડીયે એકવાર વધુ ઇષ્ટ છે. (૬) લાંબો વખત સંયમ રાખવાથી કાંઇ નુકશાન થતું નથી. (૭) સ્ત્રી પુરુષોની વાસનામાં કાંઇ ફરક હોતો નથી. પરંતુ મનુષ્ય પરત્વે (Individual) ફરક હોય છે. (૮) અતિસંયોગને સ્તન સાથે કાંઇ સંબંધ નથી, સ્તનનું નાના મોટા રહેવું એ એક જાતની સ્નાયુ ગ્રંથીઓને અંગે હોય છે. (૯) આબોહવા અને વાતાવરણ જાતિય પ્રકૃતિ પર અસર કરે છે એટલે કોઇ પ્રજા વધુ કામી હોય છે અને કોઇ થોડી કામી. (૧૦) મેં આગળ કહ્યું છે કે મનુષ્ય જો દરેક બાબતમાં પોતાને જંગલી મનુષ્ય કે પશુ સાથે સરખાવવા માગતો નથી તો આમાં શા માટે સરખાવે છે? તંદુરસ્ત પ્રજાએ સામાજીક બંધન દરેક સંસ્કારિક મનુષ્યે પાળવાં જરૂરનાં છે. સ્ત્રી પુરુષોએ લગ્ન પહેલાં (વાગ્દત્ત હોય છતાંય) જાતિય સંબંધ કદી ન કરવો અને પરસ્ત્રી કે વેશ્યાથી દૂર રહેવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

૧૦૮ સવાલ: નાના લિંગથી પુરૂષ ઉત્પાદનને માટે નાલાયક ઠરે છે કે કેમ? તેની પત્ની શું ધારે? એને માટે કાંઇ ઇલાજ?

જવાબ: નાના લિંગને અંગે પુરુષ પિતા થવાને નાલાયક ઠરતો નથી. યોનિની ઉંડાઈ થોડીજ હોય છે. પરંતુ જેમ લિંગનું ઉત્થાપન થાય છે તેમ લિંગના પ્રમાણમાં યોનિનું ઉંડાણ તે વખતે વધે છે. યોનિની અંદરના કોઇ પણ ભાગમાં વીર્યનો પાત ગર્ભધારણ કરાવી શકે છે. આવી માનસિક ચિંતા સ્ત્રી પુરુષોએ રાખવાની જરૂર નથી. હા, જો ઉંડાણ વધુ હોય તો વાદળીનો ટુકડો રાખવાથી કે ફટકડીના પાણીથી સંયોગ પહેલાં યોનિ ધોવાથી ઉંડાણનો પ્રશ્ન મટે

છે અને ફટકડી યેાનિ સંકેાચન કરે છે. આસનથી પણ ફેર પડે છે (men superior position અને સ્ત્રીના પગના વળાંકથી યેાનિ આગળ આવે તેવું). પત્ની પતિના સહવાસથી ટેવાઈ જાય છે અને કાંઈ ધારતી નથી. એ ધારવાનું યુરેાપ અને અમેરિકાની સ્ત્રીઓ પાસે રહેવા દેા, જે સ્વાતંત્ર્યપ્રેમી સ્ત્રીઓ વિધવિધભર્યા જાતીય સંબંધેા ચાહે છે. આર્ય પત્ની પેાતાના પતિથીજ સંતેાષ માને છે અને નાના મેાટા માટે તે ભાગ્યેજ ખ્યાલ કરે છે, અગર જાણે છે.

લિંગનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે છ થી સાત ઇંચ હેાય છે (સાધારણ રીતે છ ઇંચ). નાનું હેાય તે ચાર ઇંચની નીચે ભાગ્યેજ હેાય છે. સ્ત્રીની યેાનિની ઉંડાઇ આથી ચાર ઇંચની ઉપર ભાગ્યેજ હેાય છે. જો કે સંબંધ થતાં લિંગને સમાવવાને ઉંડાઇ વધે છે. આરબ, સીદી વગેરેમાં યેાનિની ઉંડાઇ વધુ હેાય છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે હસ્તદેાષ વગેરે કુટેવેાથી જો ઇંદ્રિય નાની રહે તેા તેને માટે થેાડેા ઘણેા ઇલાજ રહે છે પરંતુ કુદરતી નાના લિંગ માટે કાંઇ ઇલાજ નથી. થેાડા પ્રમાણમાં વેક્યુમ મસાજ એપરેટસથી કુટેવવાળાને થેાડેાજ ફાયદેા થશે. આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદક લેપ અને માલીશની દવાઓ બતાવે છે જેથી ઝણઝણાટ આવે છે અને રક્ત જોરથી ફરતું થાય છે (With any medicine or apparatus no material increase in size can be expected).

આયુર્વેદ નીચે પ્રમાણે કહે છે:—

(૧) વજ, આસંધ, ગજપીપર એ સમાન ભાગે લઇ, ચુર્ણ કરી ભેંસના દુધના માખણમાં મેળવી ઇંદ્રિય પર લેપ કરવાથી કદમાં ફેર પડે છે. બીજા બે ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે :

(૨) વજ, ઉમલેટ, આસંધ, અને ગજપીપર સમાન ભાગે લઇ ગાયના માખણમાં મેળવી ચેાપડવું.

(૩) ધેાળા તથા લાલ કરેણના ફુલનું મૂળ, દારૂહળદર, ગજપીપર, નવશાર, અકલકરેા અને આકડાનું મૂળ સમાન ભાગે લઇ પાણી સાથે વાટી લેપ કરવેા.

વ્યક્તિગત સારા વૈદની સલાહ લેવી ઠીક છે. કપોલકલ્પિત રાજા કે નવાબની વૃધ્ધિ અને કામશક્તિની વાર્તા માનશો નહિ. કોઇ પણ દવા કે ઉપાય તે કરી શકશે નહિ. તંદુરસ્ત શરીર કે શરીરના પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક ખોરાક શક્તિ અને યોગ્ય ઉત્થાપન લાવે છે. જાતીયશાસ્ત્રનાં ઘણાં પુસ્તકો આવે છે અને જે દવા વેચનારા પોતેજ પુસ્તક કાઢતા હોય તો તે પુસ્તક અને દવા બંને ઘણે ભાગે ભરોસાલાયક હોતા નથી.

ઠંડીથી ઇંદ્રિય કે વૃષણ નાના થાય અને ગરમીથી સ્હેજ વધેલા દેખાય તેથી વિચારમાં પડી જવાની જરૂર નથી. વૃષણને અતિ ઠંડી કે ગરમી ન લાગવી જોઇએ તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૧૦૯. સવાલ: લિંગ ઘેરાવામાં કે લંબાણમાં વધુ હોવ અને પત્નીને દરેક વખતે ત્રાસ થાય તો શું કરવું?

જવાબ: ટુંકું લિંગ ઘેરાવામાં કાંઇક અંશે વધારે હોય છે અને લાંબુ ઘેરાવામાં પ્રમાણમાં કમી હોય છે. દેશ દેશના પ્રમાણમાં સ્ત્રી પુરુષના લિંગ એકબીજાને યોગ્ય હોય છે. આરબ અને સીદીમાં સ્ત્રી પુરુષોમાં લંબાઇ વધારે હોય છે. જ્યુ સ્ત્રી પુરુષોમાં પહોળાણ અને જાડાઇ વધારે હોય છે. લિંગ કે યોનિમાં પતિ પત્નીનાં કમી જાસ્તી હોવાનું કારણ ભૂતકાળમાં થયેલા આંતરવિવાહને કારણે હિંદમાં ઘણી ભિન્ન ભિન્ન પ્રજાઓએ આવી વસવાટ કર્યો છે અને જુના કાળમાં અને ઘણી ખરી જાતિમાં મિશ્રવિવાહ થઇ ગયા છે. આજે તેની વંશાવળી કાઢવી મુશ્કેલ છે. લિંગનો થોડો ઘણો વધુ ઘેરાવો ટેવાઇ જતાં સ્ત્રી સહન કરી શકે છે અને ટેવ કે સંતાન ઉત્પત્તિ બાદ આસાનીથી. પરંતુ વધુ લંબાઇથી સ્ત્રીને વધુ ત્રાસ થાય છે અને ગર્ભાશયને સખત ધક્કો લાગી તે ખસી જઈ સોજો ચઢવાનો ભય રહે છે. તે ઉપરાંત યોનિની દિવાલો પણ તૂટી જવાનો ભય રહે છે જેથી સ્ત્રીની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે, અને આવી સ્ત્રીઓ વંધ્યા રહે છે, જો કે એવું કોઇકજ પ્રસંગમાં બને છે.

આવા પતિપત્ની (સ્ત્રી પુરુષ) એ Woman superior કે

Side position નો ઉપયોગ કરવો. આ લંબાઇનું ઘણે અંશે તેથ નિવારણ થાય છે.

૧૧૦ સવાલ: એક ગ્રહસ્થ લખે છે: મારી વય ૩૪ વર્ષન છે. શરીરે તંદુરસ્ત છું. પૈસે ટકે સુખી છું. લગ્ન કર્યાં નથી કારણ કે મને લાગે છે કે મારૂં પુરુષઅંગ નાનું છે. આથી મને લાગે છે ! હું સુખી ગૃહજીવન નહિ ગાળી શકું. અને સુખી નહિ થઇ શકુ આ અંગે હું અમારા રિવાજ છતાંય ઘણી સુંદર સ્ત્રીઓથી દૂર રહ્યો છું એક યુવતી જોડે મિત્રાચારી થઇ. અને વાગદાન થતા મેં તેને માર અંગ વિષે માહિત કરી. તેણે મારી મશ્કરી કરી અને અમારે વિવાહ તુટી પડયો. મને લાગે છે કે કોઇ સ્ત્રીને હું સુખી નહિં કર્ શકું. અન્ય પુરુષના અંગ ને મારામાં શું ફેર છે તે મને ખબ: નથી. નગ્ન સંઘની મને ખબર હોત તો તપાસ કરી સંતોષ માનત

જવાબ: શા માટે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષો તેના અંગ વિષે વધુ ચિંતા કરે છે? કોઇ સ્ત્રી ભાગ્યે પોતાની યોનિની ઉંડાઇ વિષે ડોકટરી તપાસ કરાવે છે. કુદરતીજ તે પોતાના પુરુષને સહકાર આપે છે. સ્ત્રી કદમાં નાની હોય એટલે તેનું અંગ નાનું હોય એમ સમજ લેવાનું નથી. સાધારણ ઠીંગણી સ્ત્રીઓ પોતાના સશક્ત પતિ સાથે આનંદી અને સુખી જીવન ગાળે છે.

તમારે તમારા અંગને કોઈ અકુદરતી મોટા અંગવાળા કે સીદ જોડે સરખાવવાની જરૂર નથી કે ધૃણીત પાશ્ચાત્ય જીવન તરફ તમે ખેંચાવ છો તેમ ખેંચાવાની જરૂર નથી. હું કહું છું કે તમને કાંઇ જ નથી તમારૂં શરીર ને પુરુષ અંગ દરેક પુરુષ જેવું જ છે. ૦। કે ૦॥ ઇંચને ફેર તે ફેર ન કહેવાય. તમનેજ જ્યારે અન્ય પુરુષ અંગની ખબ: નથી ત્યારે તમારી વાગ્દત્ત વધૂને કયાંથી અન્ય પુરુષની ખબર પડી હું તો ધારૂં છું કે આ પહેલાં તેણે ઘણા પુરુષો જોડે સંબંધ કર્યો હશે. સારૂં થયું કે તમે એ બલામાંથી છુટયા. લગ્ન પછી પણ તે વ્યભિચારી રહેત.

નગ્ન સંઘમાં જોડાઇ કે તે ઉભો કરી મનુષ્યે જંગલી કે પોતાન

પૂર્વજોની નકલ કરવાની જરૂર નથી. તેથી કદાચ તમને ક્ષણિક સંતોષ થશે પરંતુ કાંઇ ફાયદો નહિ થાય. વખત જતાં એ બધું–well formed કે deformed–bodies તમને જોવું નહિં ગમે.

તમે એક સારી પવિત્ર કુમારી યુવતીની પસંદગી કરો. સ્ત્રી પતિના શારીરિક સહવાસને ટેવાઇ જાય છે. અને કોઇ પણ ફુટપટીના માપની ભાંજગડમાં પડતી નથી. તમને જો ખબર નથી તો તેને શી અન્યની ખબર અને એવું અર્થ વગરનું વગર કારણે જાણી માનસિક ચિંતા કરી, દુઃખી થવાની શી જરૂર ? એ માનસિક ચિંતાજ નપુંસકતાનું કારણ છે. અને તેથીજ તંદુરસ્ત મનુષ્ય હાંસીની બીકે સ્ત્રીથી દૂર રહે છે. તમારી પુખ્ત વય છે, હવે કુંવારા રહેવાની જરૂર નથી. બીલકુલ ચિંતા કર્યા વગર પરણી જાવ. કંકોત્રી મોકલજો.

૧૧૧. સવાલ : ઉત્થાપન બરાબર ન થતું હોય તો માલીશ કરવાથી ફાયદો થશે કે ?

જવાબ : તમે પરણેલા હો તો કોઇ કોઇ વાર માલીશ કરવાથી વાંધો નથી. માલીશની દવા ગમે તે ન લેશો, પેટંટ દવાઓને હાથ ન લગાડશો. કોઇ સારા અને અનુભવી વૈદ્ય કે ખાત્રીલાયક બીનલોભી ડોકટર તમને દવા આપી શકશે. પરંતુ તેથી ખાસ ફાયદો થશે એમ મારૂં ધારવું નથી. કોઇ જાતની દવા કે સાંઢાનું તેલ કે જાપાનીઝ કે ચાઇનીઝ દવાઓ લેશો નહીં. Vitaminsથી (તાજો પૌષ્ટિક ખોરાક) શરીર તાકાતવાન બનાવો. તમારી વય વધુ હશે તો ફાયદો નહિ જેવોજ. કુંવારાઓએ આ માલીશનો પ્રયત્ન ન કરવો. વિના કારણ ઇંદ્રિય ઉત્તેજન થશે અને હસ્તદોષની ટેવ પડી જશે. અને માણસ હશે તેના કરતાં નબળો થઈ જશે.

૧૧૨. સવાલ : હસ્તદોષને અંગે લિંગ વાકું થઇ જાય તો શું કરવું ?

જવાબ : ભાઇ, મ્હેં જણાવ્યું છે કે તે ટેવ છોડી દેવી. એકદમ ન બને તો ધીમે ધીમે પણ જેમ બને તેમ જલદી છોડી દેવી. લિંગનું પ્રમાણ વધારવાના ઇલાજ સાધારણ રીતે એમાં ફાયદો

કરશે. સહજ વાંકાશ હોય તો તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. કુદરતી જાતીયજીવન ગાળવાથી તે ધીમે ધીમે દૂર થઇ જશે. લિંગનો નીચેનો ભાગ (મૂળનો) ઉપરના કરતાં નાનો હોય તો પણ આગળ જણાવેલા ઉપાયથી ફાયદો થશે. લંગોટને અંગે કોઇવાર એવું કાંઇ થઇ જાય છે. સખત લંગોટ પહેરવી ઇષ્ટ નથી. બહુ સખત લંગોટ પહેરવાથી વૃષણને પણ નુકસાન થાય છે. તે પોતાને બંધ બેસે તે માપ પ્રમાણે કરી લેવી.

૧૧૩. સવાલ : સુન્નત બધાએ કરવાની જરૂર છે? અને તેનાથી શા ફાયદા?

જવાબ : બધાયે તેમ કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ જેને સુન્નત ન કરી હોય તેમણે નિચેના નીયમો પાળવાની જરૂર છે.

દિવસમાં કમીમાં કમી એકવાર ઉપરની ત્વચા (prepuce foreskin) ઉંચી લઇ કોષિલા પાણીથી તે ભાગો સાફ કરવાની જરૂર છે. અને સ્હવારે સ્નાન કરતી વખત એકવાર કારબોલીક સાબુથી આજુ-બાજુ અને પાછળના બધા ભાગો બરાબર સાફ કરવાની જરૂર છે. ત્વચા બરાબર ઉપર નીચે જતી હોય અને ઉત્થાપન અવસ્થા વખતે ત્રાસ ન થતો હોય તો સુન્નતની કાંઇ જરૂર હું જોતો નથી.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સુન્નત કરવાની જરૂર લાગે તો બેથી ત્રણ કે ચાર વર્ષની વય દરમિયાન કરી નાંખવું જોઇએ. યુવાન વયે પણ સુન્નત (Prefuce operation થી) થાય છે. પરંતુ તે વખતે ઓછો વધતો ત્રાસ થાય છે. અને સંયમ મુદત સુધી પાળી ન શકાય તો ઘા ચેપી થવાનો ભય રહે છે. ઘા રૂઝાતા બહુ સમય નથી લાગતો. પરંતુ નવી ત્વચા મજબુત થાય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સંયમ પાળવાની જરૂર છે. આ ઉપરાંત વધતી વયે થતા આવા ઓપરેશન બાદ લિંગના ફુલના ઘસારાથી (પાટલુન કે ધોતીયા સાથે] એક જાતની લાગણી થાય છે. (વીર્ય-સંપાત પહેલાં થાય છે તેવી). આને માટે થોડા મહિના સુધી લિંગના અગ્ર ભાગ પર બારીક કપડાનો પાટો સ્હેજ વેસેલીન લગાડી બાંધી રાખવો અને પાટો ધીમે

ધીમે કમી કરી દૂર કરવો.

ફાયદા:

(૧) પુલ અને ત્વચાની વચ્ચે મેલ કે બીજા પ્રવાહીઓ જામી શકતા નથી.

(૨) ત્વચાનું છિદ્ર ન્હાનું હોય તો તે અંગે થતું દર્દ રહેતું નથી. છિદ્ર રહેજ ન્હાનું હોય અને ચાલશે કરીને ચલાવી લે તો દરેક સંબંધ સમયે બેમાલમ ચીરો પડે છે અને યોનિના પ્રવાહીને અંગે કે યોનિ દરદોને અંગે ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે.

(૩) લાંબી, જાડી અને બારીક છિદ્રવાળી ત્વચાને દૂર કરવાથી ઇંદ્રિય યોગ્ય પ્રમાણમાં વધી શકે છે.

(૪) ઇંદ્રિયનું પુલ ખુલ્લું રહેવાથી સખત થાય છે અને તેથી સ્તંભન શક્તિમાં થોડો વધારો થાય છે.

(૫) જે મનુષ્યો અસ્વચ્છ રહે છે અને તેને અંગે ચેપનો ભોગ થાય છે. તેમને એ ફાયદો છે કે પુલ ખુલ્લું રહેતું હોવાથી ચેપ લાગવાનો ભય કમી રહે છે. જો કે ચેપ ન લાગે એમ સમજી લેવું નહિં.

૧૧૪ : સવાલ બાળપણમાં સુન્નત ન કરી હોય અને મ્હોટી વયે સુન્નત કરવાનો વિચાર થાય તો તે કાંઇ ત્રાસ કે જોખમ સિવાય કરી શકાય કે?

જવાબ: (Circumcision operation)નું ઓપરેશન કાંઇ મુશ્કેલ વાત નથી અને કાંઇ ચિંતાજનક પ્રશ્ન નથી. ઘા બરાબર સાફ કરી ધોવો જોઇએ અને ચેપી ન થાય એ જોવાની ખાસ જરૂર છે. ઓપરેશન બાદ ઇંદ્રિય પુલને સ્પર્શજન્ય લાગણી ઘસારાથી વધારે થાય છે. વયનો ખાસ પ્રશ્ન નથી. પરંતુ ન્હાનપણમાં કરાવેલું સારૂં અને તે ઇચ્છવાજોગ છે. ત્વચા વધુ પડતી ન હોય અને છિદ્ર બરાબર હોય તો સુન્નત કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. ત્વચા નીચે કરી તે ભાગ દિવસમાં કાંઇ નહિ તો એક બે વાર સાફ રાખવા.

ચેપ (Sceptic) નો ભય અને તેની માવજત ઘણા વખતથી

જાણીતી છે. આજે પણ આફ્રિકાની ઘણી જંગલી જાતિઓમાં સુન્નતની ક્રિયા એક યા બીજી રીતે પ્રચલિત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્ત્રીઓમાં પણ સુન્નત કરવામાં આવે છે. (યોનિલિંગ Clitores કાપીને અને બીજું યોનિછિદ્ર અક્ષતયોનિ રાખવા માટે લગ્ન સુધી સીવી લેવાને.) સ્ત્રીઓની સુન્નત ક્રિયા કોઇ પણ સુધરેલા દેશમાં આવી નથી. જો કે અક્ષતયોનિને ઘણું મહત્વ આપવામાં આવે છે.

ઘણાય જુના વખતથી યહુદીઓમાં અને તેની આજુબાજુની જંગલી જાતિઓમાં સુન્નતનો રિવાજ હતો. યહુદીઓમાં અને મુસલમાનોમાં તેને ધાર્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. આ કોમોમાં બચપણમાં સુન્નતની ક્રિયા થાય છે.

આફ્રિકાની જંગલી જાતિઓમાં છોકરાઓ યુવાન વયમાં આવે ત્યારે તેમને સુન્નત કરવામાં આવે છે. સુન્નત બાદ તેમને સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા માટે અને લડવા માટે લાયક ગણવામાં આવે છે અને પુરુષ ગણવામાં આવે છે.

યુવાન છોકરાઓની સુન્નત આ જાતિઓમાં ઘણે ભાગે જથ્થામાં કરવામાં આવે છે. વર્ષની અમુક ઋતુના દિવસોએ જ તે કરવામાં આવે છે. અને તે વખતે યુવાનીમાં આવેલા સઘળા છોકરાઓને ભેગા કરીને જંગલમાં એક ઠેકાણે લઈ જવામાં આવે છે. ત્યાં કેટલીક વખત જાતિના વડીલોની દેખરેખ નીચે રાખવામાં આવે છે. સુન્નત વખતે સ્ત્રીઓને હાજર રહેવા દેવામાં આવતી નથી.

જે છોકરો પુરુષાર્થ બતાવે છે અને શાંતપણે (મોટી ચીસો પાડ્યા વગર, રડ્યા વગર કે નાસાનાસી કર્યા વગર) કે હસતે મુખે સુન્નત કરાવે છે તે ખરો મર્દ ગણાય છે. સુન્નત બાદ છોકરાનું બાળક નામ બદલી પુરુષનું નામ રાખવામાં આવે છે.

સુન્નત થયા બાદ ફુલની ઉપરની ચામડીનો ભાગ જમીનમાં દાટી દેવાનો રિવાજ આવી કેટલીક જાતિમાં છે. જ્યારે કેટલીક જંગલી જાતિઓમાં એ ભાગને તે જાતિઓની સ્ત્રીઓને વ્હેંચી આપવામાં

આવે છે. એ જાતિઓમાં એવી માન્યતા છે કે આ ભાગને રાંધીને સ્ત્રીઓ જો ખાય તો એ ખાનાર સ્ત્રી સંતાનવતી થાય.

આવી એક જાતની માન્યતા આપણા દેશમાં અને યુરોપ વગેરે દેશમાં પણ છે. કુક્કુર, બળદ, મેંઢા કે બકરના વૃષણ ખાવાથી સંભોગ-શક્તિ વધે છે એવી માન્યતા છે. પુરુષના પણ. (પરંતુ તે મળવા અશકય છે.)

સુન્નતમાં જનનેંદ્રિયના ફુલની ઉપરની ત્વચા કાપીને જુદી પાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ જાતિ પરત્વે એમાં જુદી પદ્ધતિઓ છે. કોઇક જાતિઓમાં આગળની ત્વચાને વાંસની બે ચીપ વચ્ચે ચામડીને વળ દઇને રાખી મુકવામાં આવે છે. આથી એ ત્વચા ચાર પાંચ દિવસે ચિમળાઇને છુટી પડે છે. કેટલેક સ્થળે લોખંડ તપાવીને તેનાથી ડામ દઇ, ચામડી છુટી પાડવામાં આવે છે ને કેટલેક સ્થળે જુના પત્થરના ઓજાર વડે ચામડી છુટી પાડવામાં આવે છે.

છોકરાઓને સુન્નત વખતે કેટલીક વખતે બે હાથે ઝાડની ડાળીને ઝાલીને ઉભો કરવામાં આવે છે, અને છોકરાને તેનો વડીલ પકડીને ઉભો રહે છે. કેટલીક જાતિઓમાં છોકરો ઉભડક બેસે છે.

આ ક્રિયા પછી લોહી બંધ કરવાની રીતો પણ દરેક જાતિઓમાં થોડે ઘણો અંશે જુદી હોય છે.

ઘાને ચુસીને લોહી બંધ કરવાની રીત ઘણે ઠેકાણે પ્રચલિત છે પરંતુ તે સિવાય જુદી જુદી વસ્તુઓ લગાડીને લોહી બંધ કરવામાં આવે છે. ધૂળ, રેતી, માટી, ચરબી, ગાયના આંચળનો ચીક, મગરની હગાર, મરઘાંનું લોહી, લાકડાનો વહેર, થુંક, વગેરે લગાડીને રકત બંધ કરવામાં આવે છે. કેટલીક જાતિઓને ઝાડ પાલાની પણ ખબર હોય છે. આવા ઓપરેશન કરનારા ખાસ માણસો જંગલી જાતિઓમાં પણ હોય છે. અને તે ધંધો પેઢી દર પેઢી ઉતરી આવે છે. એ લોકો પોતાના ધંધામાં નિષ્ણાત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કારણ જે વધુ સરળતાથી સુન્નત કરે છે અને જલ્દી કામ કરે છે તેનેજ બધા બોલાવે છે.

આફ્રીકાના ઝુલુ લોકોમાં સુન્નત વખતે એનો રિવાજ છે કે સુન્નત

કરાવનારે ગોધાના શરીરનો અમુક ભાગ એક સ્થાનેજ બેસીને ખાવો જોઇએ. કેટલીક જાતિઓમાં કુક્કુરનું માંસ વિગેરે ખવડાવવામાં આવે છે અને અમુક ભાગ ખાઇ શકે તો તેને ખરો પુરૂષ માનવામાં આવે છે. કેટલીક જાતિમાં સ્ત્રીઓને પણ સીવેલું યોનિછિદ્ર ઉઘાડતી વખતે આમ અતિશય ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ છે, હદ ઉપરાંત ખોરાક ખવડાવીને સ્ત્રીને જાડી કરવામાં આવે છે અને પેટ આગળ પડતું થાય છે એને સૌન્દર્ય ગણવામાં આવે છે.

સુન્નત થયાબાદ આફ્રીકાની જાતિઓમાં છોકરો મટીને પુરુષ ગણાય છે અને તે સ્ત્રી સંભોગને લાયક ગણાય છે. લડાઇ માટે પુરુષની જરૂર એ લોકોમાં ખાસ હોય છે એટલે તેની માલીકી આવી જાતની જણાય છે. કોઇ જાતિઓમાં સુન્નત બાદ, ઘા રૂઝયા પછી અમુક સમય સુધી જાતિની વગર પરણેલી કોઇપણ સ્ત્રી સાથે તે સંબંધ કરી શકે છે.

સુન્નત વખતે સ્ત્રીઓને હાજર રહેવા દેવામાં આવતી નથી એટલે એમાં તો છોકરાઓને યુદ્ધમાં વિદાય દેતી વખતે જેવી વિદાય દેવી પડે છે તેવીજ વિદાય દે છે. તેનું કારણ એ કે સુન્નત કરવાની ત્રાસ ભરેલી રીતને અંગે કેટલી વખતે છોકરાઓ પાછા આવતાજ નથી, સુન્નત વખતે મરી જાય અથવા સુન્નત કરવા દેવાની ના કહે અથવા તો કોઇ જાતનું બીકવાપણું બતાવે તો તેવા છોકરાઓનો વધ કરવામાં આવે છે. તેવાઓને બાયલા ગણવામાં આવે છે અને બાયલાઓને જાતિમાં સ્થાન હોતું નથી. સ્ત્રી કરતાં પણ તેને હલકા ગણવામાં આવે છે.

કેટલીક જાતિઓમાં આવા બીકણ છોકરાઓને જીવતો રહેવા દેવામાં આવે છે, પરંતુ તેના એક અગર બંન્ને વૃષણ કાપી નાખવામાં આવે છે. તે પછી તે છોકરાને જાતિમાં ગુલામની સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે.

આ બીકને અંગે અને વૃષણના છેદની બીકને અંગે છોકરાઓ ઘણે ભાગે મુસ્કેલીએ દુઃખ સહન કરી લે છે. સુન્નત બાદ અને થોડી વખતના સ્ત્રીસંબંધ બાદ છોકરાઓને યુદ્ધનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. આ અંગે કેટલીક વાર મોટી લડાઇઓ પણ ખેલાય છે. દુસ્મન દળનાં બે મસ્તક વિજય ચિન્હ તરિકે લાવનારનેજ લગ્નનો હક્ક લાગે છે.

૧૦૫. સવાલ : વૃષણુનેા સેાજો (Swollen testicle) કાંઇ ચેપી રેાગની નિશાની છે કે ? મને કેાઇ પણ જાતનેા રેાગ નથી. પણ થેાડા વખત પર મારૂં જમણું વૃષણુ સુજી ગયું હતું. સેાજો થેાડા વખત પછી કમી થઇ ગયેા પરંતુ એક મહિના પછી પાછેા સેાજો દેખાયેા. પાછેા સેાજો એક મહિનામાં જતેા રહ્યેા. મને કેાઇવાર થેાડું દર્દ થાય છે. પરંતુ તે કામને અંગે હશે એમ ધારૂં છું. મારી નેાકરી એવી છે કે મારે કાયમ ઉભા રહેવું પડે. આ ચિન્હ ભયસુચક છે કે કેમ ? મારાં લગ્ન થેાડા સમયમાં થનાર છે. ચેપી રેાગ હેાય તેા લગ્ન કરી કેાઈ કેાડભરી યુવતિનું જીવન બરબાદ કરવા માંગતેા નથી. ડેાકટરેાની ફી વારંવાર ભરી શકાય એવી મારી સ્થિતિ નથી.

જવાબ : ચેપી રેાગની ભીતિથી એક કેાડભરી નવયૈાવનાના અભિલાષેા કચડી નાખવા માંગતા નથી તે વિચારેા પ્રશંસનીય છે. ઘણાય એવા પુરૂષેા–યુવાન અને વૃદ્ધ–પડયા છે કે જેને યૈાવનાની કાયમની ભૂખ હેાય છે અને પેાતાને ખબર હેાય છે કે ચેપી રેાગ છે તેાય તે મેાહ છેાડી શકતા નથી અને પેાતાની સાથે તે રસમયી નવયૈાવનાના જીવનની પણ બરબાદી કરે છે. તમે પેાતાની જાતને નિરેાગી જણાવેા છેા અને સાથે સંયમી. કેાઇ ચેપી રેાગવાળાનું ધેાતીયું કે પાટલુન તેા પહેર્યાં નથી ને ? પરંતુ ઘણે ભાગે તેમ નહિ હેાય. નસેામાં લેાહીના ભરાવાથી કે એક બાજુ વધારે વજન પડવાથી એમ થાય છે અને એક વાર તેમ થયા પછી દરકાર રાખવાની જરૂર છે. તેને માટે થેાડું ઘણું આગળ ઉપર કહી ગયેા છું. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણેનેા લંગેાટ તૈયાર કરી પહેરેા. લંગેાટ સખ્ત ન હેાવેા જોઇએ એ ધ્યાનમાં રાખજો. ઉપરાંત આંતરડાં સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. નિયમિત સ્નાન કરી શરીર સાફ રાખેા. બંધકેાષ કદી પણ ન થવા દેશેા. બહુ ખર્ચાળ ડેાકટર પાસે જવાની જરૂર નથી. સાધારણુ તપાસે માલમ પડશે કે બીનલેાભી ડેાકટર કેાણુ છે. અને જો બીજી વાર સેાજો દેખાય તેા તેની સલાહ લેવી સારી છે.

૧૦૬. સવાલ : હું એક યુવાન છું. હસ્તદેાષને પરિણામે મારા વૃષણુ ક્ષીણુ થયા છે. એક ડેાકટરે મને કાંઈક દવાએા આપવાનું કહ્યું

અને લાંબો વખત ચાલુ રાખવાનું કહ્યું. તે સત્ય કહે છે કે કેમ તે વિષે મને શંકા છે. એવો કાંઇ ઉપાય કહેશો કે જેથી વૃષણ પૂર્વ પ્રમાણે પકડે અને તેનો પ્રવાહી ચાલુ રહે. દવા એક મહિનો લીધી હતી પરંતુ કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. એક વર્ષમાં હું લગ્ન કરવા વિચાર રાખું છું અને તે પહેલાં મારી તંદુરસ્તી સુધારવા માગું છું. વીટામીન ઇ (E) થી કાંઇ ફાયદો થશે ?

જવાબ : હસ્તદોષથી વૃષણ ક્ષીણ થવા ઉપરાંત ઢીલા થાય છે. વૃષણની ગોળીઓ તદ્દન ક્ષીણ થઇ જાય તો નપુંસકતાની નિશાની છે. પરંતુ તમારા પ્રસંગમાં તેમ નથી. તમને ખાસ જણાવવાનું એ કે હસ્તદોષની ટેવ એકદમ છોડી દેવી અને તાજો ખોરાક અને લીલોતરી ખાવી. ત્યારબાદ છ સાત મહિનામાં તમે પરિણીત જીવન ગાળવા શકિતમાન થશો.

૧૦૭. સવાલ : સીંધના......ગામમાં હું રહું છું. ઉનાળામાં વૃષણ ઢીલાશ પકડે છે અને યુવાની છતાં સ્ત્રી–સંબંધની ઇચ્છા કમી રહે છે. મને કાંઇ કુટેવ નથી.

જવાબ : ગરમ ઋતુમાં સ્ત્રીસંબંધ ઓછોજ રહે છે. અને સીંધ જેવા પ્રદેશ અને ખાસ કરીને રણની પાસેના તમારા ગામમાં તમને તે વધુ અસર કરે. Heat expandes & cold contracts નો સિદ્ધાંત મનુષ્ય અને અન્ય પ્રાણીને પણ લાગુ પડે છે. વસંતઋતુ ગયા બાદ ગરમીને અંગે અને વસંતના ઉપભોગ બાદ સ્વભાવિકજ મંદતા આવે છે. બહારની ગરમી વૃષણને વધુ અસર કરે છે અને વૃષણને વારંવાર બહારની અતિશય ગરમી લાગુ પડે તો વીર્ય પાણી જેવું થઇ જાય છે. અતિશય ઠંડીમાં પણ અકુદરતી ગરમી (બંધ ઓરડો, કે વરાળ વગેરે સિવાય પણ વાસના થીજી જાય છે. ઠંડીમાં વૃષણ નાના થાય છે. સ્નાન કર્યા પછી પણ સંકોચીત માલમ પડે છે. આ એક ખાસ જાતના વૃષણના સ્નાયુઓને (Cremaster muscle or dartos tunic) કોઇ પણ વધુ પડતી હવામાનમાં વીર્યજંતુઓ જીવી શકતા નથી. તેને પ્રમાણુસર હવામાનની જરૂર છે. ઠંડીમાં બંધ ઓરડો અને સ્ત્રીપુરુષનું નજીક શયન પુરતી ગરમી લાવી રહે છે અને

વાસના પ્રેરાય છે.

લગભગ ઘણા ખરા આંચળવાળા પ્રાણીઓના (Mammals) નરમાં વૃષણ ઘટતાજ રહે છે. ભાગ્યે વ્હેલ જેવા પ્રાણીઓમાં વૃષણ શરીરની અંદર પેટની નીચે રહે છે. બાકી બીજા ઘણાના વૃષણ શરીરની બહાર રહે છે. વૃષણની અંદરની ગરમી (Temperature) ૨ થી ૧૨ ડીગ્રી શરીરની ગરમીની નીચે હોય છે.

મનુષ્યમાં સાતમાથી નવમા મહિનામાં ગર્ભાશયમાંજ વૃષણ શરીરની અંદરથી છુટા પડી બહાર નીકળે છે. કહેવાય છે કે આદિ પુરુષોનાં વૃષણ શરીરની અંદર પેટની નીચે હતાં. પરંતુ તેના દોડવા વગેરેના વ્યાયામને અંગે તે નીચે ઉતરી પડયા અને પછી વંશપરંપરા સ્થિતિ કાયમ રહી. તેને કંઈ ખાસ આધાર નથી.

કેટલીકવાર બને છે કે વૃષણ બાલકના જન્મ બાદ થોડે મહિને નીચે આવે છે. વૃષણની કોથળીઓ તો ગર્ભસ્થાનમાં પહેલાંથી જ ઉદ્ભવે છે. પણ ગોળીઓજ પાછળથી સાતમા મહિના બાદ નીચે ઉતરે છે. પરંતુ જ્યારે યુવાની સુધી વૃષણના સ્નાયુઓ નીચે આવતા નથી ત્યારે નરજાતીય-તત્વના પરમાણુની દવાથી કે કોઈવાર શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણ નીચે ઉતારવા પડે છે. વૃષણ સ્નાયુ નીચે ન ઉતરે તો પુરુષ નપુંસક રહે છે અને પ્રમાણ કરતાં વધુ ન્હાના વૃષણ અને સ્નાયુવૃષણ નપુંસકતાની નિશાની છે.

ગોળીના ભાર (સ્નાયુ) ને અંગે વૃષણ ખાસ લટકી પડતાં નથી કારણ કે વૃષણમાં એક મજબુત જાતના દોરડા જેવા સ્નાયુઓ છે જે વૃષણને ટેકવી રાખે છે.

આ ઉપરાંત ઠંડીને અંગે કે પરસેવાના પાણીની ઠંડી બાદ (ઉનાળામાં) વૃષણ સંકોચાય છે અને ઉપર ઉંચકાય છે. જ્યાં ગરમી લાગે છે અને ઉષ્ણતા સપ્રમાણ બનતા સુધી રહે છે (Scortum act as a true temperature regulator). બહુ ઠંડી કે ગરમીને માટે મેં અહીં જ આગળ જણાવ્યું છે. આ ઉપરાંત વૃષણ આસપાસ બહુ ગરમ કપડાં પહેરી રાખવાથી વીર્યને

અસર થાય છે. વારંવારના ગરમ પાણીનાં સ્નાન પણ ફાયદાકારક નથી. જંઘા ખજવાળવાથી પણ વૃષણના સ્નાયુઓ જરા ઉપર ખેંચાય છે. વૃષણમાં બધેજ શીરા અને સ્નાયુઓને અંગે રકતનો વધુ ભરાવો રહે છે અને સ્પર્શની અસર થાય છે.

કાંઇ વાગવાથી, લાત વાગવાથી કે પડવાથી પણ વૃષણ પર કંઇ દુઃખાવો, સોજો થાય છે કે વૃષણ ઉપર ચઢી જાય છે. વૃષણની ઉપરના સ્નાયુઓ પેટની નીચે હોય છે તે વૃદ્ધાવસ્થા કે વારંવારના લાંબા હસ્તદોષથી નીચે ઉતરી જવાનો ભય રહે છે એટલે પુરુષોએ Suspender નો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો. લંગોટ કરતાં Suspender વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૧૦૮. સવાલ : ૧૯ વર્ષનો હું યુવાન છું, થોડા વખતમાં લગ્ન થવાનાં છે, પરંતુ મારૂં જમણું વૃષણ ઘણું વધી ગયું છે અને ડાબા કરતાં લગભગ આઠ ગણું મોટું છે. હસ્તદોષની ટેવને લીધે તો આ ન હોય? વધુ કામ કરવાથી કે વજન ઉંચકવાથી આમ ન બન્યુ હોય? ક્રીકેટનો મને શોખ છે અને એક વાર બોલ ત્યાં લાગી ગયો હતો. જ્યારે એકાંતમાં અંધારામાં વૃષણની પાછળ બત્તી ધરૂં છું (બેટરી) તો પ્રકાશ આગળ દેખાય છે. હોસ્પીટલમાં ગયા સિવાય બીજો કાંઈ ઇલાજ છે? વધુમાં, પ્રેમપ્રસંગ પણ નજીક આવે છે.

જવાબ : તમારા વૃષણની આજુબાજુની ત્વચામાં પાણી ભરાય છે (hydrocele). તમને બોલ લાગવાથી આમ બન્યું છે. વૃષણની અંદરની ગોળીઓ પર આમ અસર ભાગ્યે જ થાય (હા, જો વર્ષો જુનો રોગ થાય તો અંદરના સ્નાયુઓને થોડે વધતે અંશે અસર કરે છે) લગ્ન કરવામાં વાંધો ન આવે. આને માટે ડોકટરો પાસે પોલી સોયો હોય છે જેથી વૃષણનું પાણી કાઢી નાખે છે અને આ વિષયનો સાધારણ જાણકાર ડાકટર તે કરી શકે. કદાચ થોડા મહિના પછી ફરીથી પાણી કઢાવવું પડે અને ઇશ્વરકૃપા હોય તો ફરીથી પાણી ન પણ ભરાય. પરંતુ પાણી જલદી કઢાવી નાખજો, ડોકટરો પાસે આ પાણીનો પ્રવાહ તપાસવાની ખાસ ટયુબ (Viewing tube–by trans–illumination method) આવે છે. તેનાથી પહેલાંથી

તપાસાવી સોય મુકાવજો કે જેથી યોગ્યસ્થાન ડોકટર જાણી શકે.

હા ! બીજું કહી દઉં. તમને નથી લાગતું કે તમે આજના બેકારીના જમાનામાં ઘણી વહેલી વયે લગ્ન કરવા ઇચ્છા રાખો છો ? તમારી ભવિષ્યની પત્ની ૧૪ થી ૧૬ વર્ષની હોય તો તેને માથે પણ આટલી નાની વયે મહત્વની જવાબદારી નાખવી ઇષ્ટ નથી. તમારે પોતાએ (પિતાની સંપત્તિથી સ્વતંત્ર) કમાવાની અને પોષવાની શક્તિ ધરાવ્યા બાદ લગ્નનો વિચાર કરવો એ મને વધુ ઇષ્ટ લાગે છે. તેટલો વખત સંયમ રાખી દ્રવ્યોપાર્જનની શક્તિ મેળવો. તમારી ભવિષ્યની પત્નીને કે પિતાને તે તમે કહી શકો છો અને સંબંધ કાયમ રહે માટે વાગદત્ત (વિવાહ) થઈ થોડા વર્ષ બાદ લગ્ન કરી શકો છો. પરંતુ એ તમારી બુદ્ધિ પર છોડું છું. સંતતિ નિયમન કરશો. બેકાર અને પરાધીન દેશે—અને જ્યાં વસ્તી કુદકે અને ભુસકે વધતી જાય છે ત્યાં—સંતતિ નિયમનની ખાસ જરૂર છે. તમને ખબર છે કે આજથી ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં હિંદની વસ્તી ૧૮ કરોડ હતી, આજે તે ૪૦ કરોડ છે.

૧૦૯. સવાલ : વૃષણ કપાવી નાખવાથી પુરુષની શારીરિક અને માનસિક દશામાં શું ફરક થાય છે ? વાસના દૂર થાય કે બીજો કાંઇ ફેર પડે ? વૃદ્ધત્વમાં હું શરીરે સશકત અને તંદુરસ્ત રહેવા માગું છું. આ ઉપરાંત મને વારંવાર સ્ત્રી સંબંધની ઇચ્છા થાય છે. અને પરસ્ત્રીઓને પણ હું સારી રીતે ઓળખું છું. અમને બે બાળક છે અને પત્નીને હવે ઇચ્છા નથી.

જવાબ : વૃષણ કપાવવાથી (Removal of both testicles) અવાજમાં ફેર પડે છે. દાઢી ધીમે ધીમે આવતી બંધ થાય છે. શરીરની ત્વચા અને માંસાલતા સ્ત્રી જેવી કોમળ થતી જાય છે. સ્ત્રીના શરીર જેવો થોડો ઘણો ઘાટ થાય છે. તે પ્રમાણે સ્વભાવમાં પણ ફેર પડે—જેમ ગર્ભાશય કઢાવ્યા પછી સ્ત્રી સ્વભાવે કઠોર થતી જાય છે તેમ—સખત કામ કરવાની ઇચ્છા ન રહે. સંબંધની ઇચ્છા ન રહે એ તો સ્વાભાવિકજ બને. આવા ચિન્હવાળા પુરુષને વૃષણ નથી કે કપાવી નાખ્યા છે અગર એકદમ ક્ષીણ થઇ ગયા છે એ સમજી લેવું. તે સ્ત્રીસંગને લાયક રહેતો નથી.

હોંશીયાર ડૉકટરો હોય તો તમારી જીંદગીને ભય નથી. પરંતુ મોટી વયે કરાવવું સારૂં નહિ. નાની વયે તે વધુ સહેલાઇથી કરી શકાય છે. રોગી કે બદમાશ પુરુષ સિવાય (ખરાબ સંતતિ થાય માટે) વૃષણુ કપાવવાની હું હિમાયત કરતો નથી. કોઇ પણ સારો ડૉકટર તેને કપાવવાની સલાહ નહિ આપે. તમારી પત્ની કહે છે એના કારણમાં: (૧) તમારો અતિકામી સ્વભાવ અને એનો મંદકામ. પણ તમે બંને પાછળથી પસ્તાવો કરશો ત્યારે ઘણું મોડું થઇ જશે. તમારે પરસ્ત્રી સંબંધ બાંધવો યોગ્ય નથી. વિચાર માંડી વાળો અને નિયમિત જીવન ગાળો અને મોટી વયે પણ શકિત ટકી રહેશે.

૧૧૦. સવાલ : ઊંઘમાં પાસુ બદલતાં પુરુષ લિંગ અંદરના ભાગમાંથી તૂટી ગયું અને આને અંગે અંદર રકત સ્રાવને લીધે એ ભાગ ઘણો સુઝી ગયો છે. અને વળી ગયો છે. વૃષણુ પણ મોટું થઇ ગયું છે.

જવાબ : This is a rupture of copora caveirisa i. e. spongy bodies in the organ. આ ઇજા સારો ડૉકટર સુધારી શકશે. પરંતુ urethra તુટી ગઈ હોય તો તે સાધ્ય થવું મુશ્કેલ છે, અને લિંગ છેદન સિવાય ઉપાય નથી. આવી વખતે સારી ડૉકટરી મદદ ન મળે તો જીંદગીનો ભય રહે છે.

૧૧૧. સવાલ : ૧૪ વર્ષની વયે મને વૃષણુ ઉપર એક લાકડીનો ફટકો લાગ્યો. વૃષણુની ડાબી બાજુ પર અને પેટની ડાબી બાજુ પર મને બીલકુલ બાલ નથી જો કે જમણી બાજુ પર છે જ્યારે લાંબે ચાલવામાં આવે છે ત્યારે વૃષણુમાં દુઃખાવો થાય છે જો કે સોજો વગેરે કાંઇ નથી અને બીજો કાંઈ ત્રાસ નથી આ નુકસાનકારક છે? આનો ઉપાય શું?

જવાબ : તમને વૃષણુની શીરા પર ફટકો (Nerve disease) લાગ્યો છે અને તે અંગે તે બાજુએ બાલ ઉગતા નથી, તમારી ડાબી બાજુના વૃષણુ (Triplia morted) ની શીરાને ફટકો લાગ્યો અને તે અંગે વૃષણુ ક્રિયા કરતું અટકી ગયું અને પુરુષોચિત બાલ ઉગતા અટકી ગયા.

પણુ તે કુટેવને અંગે સુખે ગાળી શકતાં નથી. આ ઉપરાંત અતિકામી પુરુષ કે અતિકામી પત્નીનો પુરુષ વૃષણછેદન (Castration) કરાવવા માંગે છે. વધુ પડતાં બાળકો થયા બાદ અગર બાળકોને પોષવાની અશક્તિને અંગે પણ તે ઇચ્છા થઇ આવે છે. ઘરમાં બાળકો હોવાથી જ્યાં છુટાછેડા થઇ શકે છે તેવા કુટુંબોમાં પણ બાળકોને અંગે છુટાછેડા શકય બનતા નથી અને વૃષણ છેદનનો ઉપાય લેવો પડે છે. (અગર ગર્ભાશયને દુર કરવાનો) અને મ્હોટાં બાળકોવાળા પુરુષો પરસ્ત્રીનો ખ્યાલ કરતાં પહેલાં પણ વિચાર કરે છે. અને પત્ની મોટી વયે ગર્ભવતી થવા શરમાય છે તે અંગે છેદન કરવું પડે છે.

મજબુત મગજનો માણસ કાંઈ ઇલાજ કરે છે પરંતુ દરેક કાંઈ તેવો હોતો નથી અને વૃષણ છેદન માટે ડોકટર (Surgeon) પાસે જાય છે અને ડોકટરો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ પૂછી અમુક કાગળો પર સહિ લઇ ઓપરેશન માટે તૈયાર થાય છે. બીનલોભી ડોકટરો તંદુરસ્ત પુરુષને એવું ઓપરેશન કોઇ ખાસ કારણ વગર કરવા તૈયાર નહિ થાય. ઓપરેશન કંઈ ખાસ જોખમકારક નથી અને બહુ સમય પથારીવશ રહેવું પડતું નથી. ૪૦ વર્ષની વય સુધી આવાં ઓપરેશન કરવાની સલાહ નથી કારણ કે તે વય સુધી વૃષણઅંડમાં વીર્ય–પુરુષકણ– male sex hormones તૈયાર થાય છે અને માનસિક અને શારીરિક ખીલવણીમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ૪૦ વર્ષની વય બાદ એ પુરુષકણ એટલો બધો અગત્યનો ભાગ શરીરના બાંધામાં ભજવતા નથી પરંતુ ઇચ્છા અને કામ કરવાની શક્તિનેજ અસર કરે છે. ટુંકામાં અંગ્રેજીમાં કહું તો ચાર પ્રકારના પુરુષો છેદન કરાવવા માગે છેઃ—

(1) disensual (2) Confirmed masturbators (3) hopless homosexualists. (4) married men not obtainig satisfaction and peace from sexuel relations.

રોગી જેને સ્ત્રીસંગથી ખાસ દુર રહેવાની જરૂર છે તેને વૃષણ છેદનની જરૂર છે. આ ઓપરેશનમાં બંને વૃષણની અંદરની ગોળી બંને વૃષણની બહાર એક એક સીધો કાપ મૂકી કાઢવામાં આવે છે. વૃષણ પર ચેપ હોય કે કોઇ રોગી હોય તો જે વૃષણ પર અગર રોગ

હોય તેને એકદમ કાપી કાઢવામાં આવે છે. પરંતુ સંતતિ નિયમન માટે કે તેની ઇચ્છા એમાંથી કોઇને ન હોય તો હવે બીજી જાતના ઓપરેશન Vascetomy–cuttiug or tying a piece at vas diferens થાય છે. આમાં એક નસ (spernatic cord or Vas deferens) કાપીને બાંધી દેવામાં આવે છે. વૃષણના અંડ તેવાને તેવાજ રહે છે. પુરુષ પુરુષજ રહે છે. જો કે વીર્યજંતુઓ બહાર પડી શકતાં નથી. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્ત્રીઓને પણ ગર્ભાશયની નળીઓ પર આવી રીતે જ શસ્ત્રક્રિયા કરી વંધ્યા કરવામાં આવે છે. કોઈ દવા સ્ત્રી કે પુરુષને વંધ્યત્વ લાવી શકતી નથી. તેવી દવા લેવા જતાં શરીરની પાયમાલી થાય છે. ઉપરનું ઓપરેશન જે કોઇપણ કારણને અંગે (રોગ, અતિપ્રજા, નબળાઈ વિ.) કરવા માંગતી હોય તેને માટે સારૂં અને સલાહકારક છે. સરકાર મારફત દરેક રોગી નબળા મગજવાળા, ખુની ચોર, બદમાશ વગેરેને આવા ઓપરેશનની જરૂર છે કે જેથી તેવી પ્રજા ન વધે. ગરીબ માટે સરકારે તેવી સગવડ કરવાની જરૂર છે કે બેકારી અને ભૂખમરો ન વધે, સ્ત્રી પર પણ ઓપરેશન કરી શકાય છે. બેકારી ભૂખમરો ગુન્હાનું કારણ ખાસ હોય છે. હિન્દની બેકારી મટાડવાનો આજ ઉપાય છે.

હા, બીજું તમે કહો છો કે પહેલાં એ રિવાજ હતો. રજપુતો અને મુસલમાન રાજા કે બાદશાહો પોતાની રાણી કે બેગમની પવિત્રતાની ખાત્રી રાખવા વૃષણ કપાયેલા નપુંસક ચોકીદાર રાખતા. દાસીઓ રાખતા, પરંતુ દાસીઓ રાણીને ખુશ રાખવા કોઇ બહારનો પુરુષ લઇ આવતી. પરંતુ નપુંસકો ભાગ્યેજ એવું કાંઇ કરતા અને રીતભાતમાં ઘણા સખત રહેતા.

આફ્રિકામાં અને કોઇક દેશોમાં ચાલ હતો અને હજી કોઇ ઠેકાણે છે. લડાઈમાં હારી આવેલા પુરુષોના વૃષણો કાપી લેવામાં આવતા ને જંગલી રીતમાં તે છુંદી નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ હોસ્પીટલોમાં વૃષણના અંડ કાઢી નાંખી વૃષણને સીવી લેવામાં આવે છે. કોઇ કોઇ ઠેકાણે એવો વહેમ છે કે બે વૃષણને લીધે જોડકાં બાળકો થાય છે તો ત્યાં પુખ્ત વયે એક વૃષણનો અંડ કાપી નાંખવામાં આવે છે (Semi

castration). પહેલાંના વખતમાં અંધ ધાર્મિક ખ્રિસ્તી પુરુષો પણ ધર્મ ભાવનાને અંગે (કારણ કે સ્ત્રીસંગ પાપ ગણવામાં આવતો) વૃષણ અંડ કઢાવી નાખતા. ઇજીપ્ત, ચીન અને હિંદમાં પણ અંડ કાઢવાનો રિવાજ થોડે ઘણે અંશે હતો. રોમમાં છોકરાનો મધુર અવાજ કાયમ રાખવા, તેના ચ્હેરો સુંદર રાખવા અગર દુરૂપયોગ માટે વૃષણ છેદન કરવામાં આવતું. વ્યભિચારીને વૃષણ છેદનની સજા થતી જેવી રીતે વ્યભિચારી સ્ત્રીની યોનિના પણ કેટલાક ભાગો છેદન (Mutilation) કરવામાં આવતા. અમેરિકા અને યુરોપમાં ૧૮૭૦ સુધી એ રિવાજ ચાલુ હતો અને અમેરિકામાં સીદીના જો કોઇ ગોરી સ્ત્રી સાથેના સંબંધનો સહેજ વહેમ આવે એટલે એને આવી સખ્ત સજા કરવામાં આવતી અને પછી તે પુરુષને રીબાવીને મારી નાખવામાં આવતો.

૧૧૪. સવાલ : સ્ત્રીના ખાસ રોગ વિષયે ટુંકામાં માહિતી આપશો તો આભાર થશે અને તે ઉપયોગી નીવડશે. ખાસ કરીને ગર્ભાશય ખસી જવાથી સ્ત્રીને સ્રાવ, પ્રદર વિગેરે ઘણી તકલીફ થાય છે. સ્ત્રી હેરાન થાય છે અને તે પોતે શું પરંતુ સાધારણ વૈદ ડાકટરને પણ ખરી તકલીફની ખબર પડતી નથી. સ્રાવ માટે અનેક કારણ છે.

જવાબ : આ વિષયે હું ત્હમને ટુંકામાંજ જણુવીશ. સાધારણ રીતે સ્ત્રી પોતાના રોગ અને ખાસ કરીને ગુપ્ત ભાગો અને સ્તન પ્રદેશના રોગ વિષ ચુપકીદી સેવે છે. તણાય છે ત્યાં સુધી તાણી રાખે છે. આ અંગે રોગ વધી જાય છે. અને ઘણીવાર સ્ત્રી પોતે કાંઈ ખુલાસો કરતી ન હોવાથી અગર આ અંગે ગુંચવણ ભરેલા જવાબ આપવાથી સાધારણ ડાકટર કાંઇ કરી શકતો નથી. ઉપરાંત આજથી દશ વર્ષ પહેલાં આ વિષેનો સાચો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ ઘણો થોડો હતો. 'શિષ્ટ શિષ્ટ' કરીને સમાજે આ ગુપ્ત રોગોને અને સડાને અંદરખાનેથી વધવા દીધો.

એક કુમારિકાને સ્રાવ ન થવાથી વેદના થતી. એની માને પણ ખાસ તે વિષયની માહિતી નહિ, અને એમ જ સ્રાવ ઠીક થઇ જશે, કેમ કહેવાય કહી ચલાવ્યે રાખ્યું. આમ બેદરકારી અને ગમે તેમ દવાઓથી

શરીર બગડયું. પહેલાં જે કમી સ્રાવ થતો તે છ વર્ષ બાદ કુમારિકા અવસ્થામાં જ સ્રાવ વધી ગયો, અને કુમારિકા એટલે સ્રાવ નીકળતાં પણ ત્રાસ થતો. એની બીજવાહિની નળી, બગડી ગઇ હતી અને છેવટે ઓપરેશન કરવું પડયું, અને ગર્ભાશયનું મૂળ પહોળું કરી બીજ વાહિની નળી કાઢી નાંખવી પડી.

સીફીલીસ કે એવા ચેપી રોગવાળા પતિની સ્રીને પણ સ્રાવ વધુ રહે છે. આવી માને સંતાન થતાં એક ખાસ કાળજી લેવાની છે કે બાલક જન્મતા વાર તરત જ નર્સે કાળજીથી કારબોલીક લોશનથી આખું શરીર તથા આંખો ધોઇ નાંખવી અને બરાબર તરત ઉપચાર કરવો (યોગ્ય લાગે તો સીલ્વર નાઇટ્રેટનો).

ગર્ભાશય ખસી જાય કે અંદર સોજો રહે તો પણ વારંવાર અતિસ્રાવ થાય છે.

ગર્ભાશય સહેજ અંદર જવાથી ઘણીવાર માલમ પડતું નથી પરંતુ અતિસ્રાવ તેની નિશાની છે. કોઇકિ વિષમ પ્રસંગોમાં ગર્ભાશય સ્નાયુબંધનોથી છુટી પડી ગુપ્તે ભાગોની બહાર નીકળી આવે છે. કોઇકવાર આંતરડાના અંદરનાં બંધનો ઢીલાં થતાં પણ ગર્ભાશય પર બોજો આવી તેના સ્નાયુ ઢીલાં થઈ જાય છે. આ કારણથી સ્રીઓને બંધકોશ ન રહેવો જોઇએ. અને આ જ કારણોથી સ્રીઓએ વધુ કસરત, ઘોડેસ્વારી, બહુ વજનવાળી વસ્તુઓ ઉંચકવી. બહુ કુદાકુદ કે દોડાદોડ ન કરવી જોઇએ, અને તે ખાસ કરીને માસિક સ્રાવ, અતિસ્રાવ ગર્ભાશયનો રોગ, ગર્ભધારણા અને પછીના બે માસ સમયમાં નહિ જ. આ દરમિયાન સાદો જુલાબ (Mild purgative) લેવો અને સંબંધ ન કરવો. કોઇક સ્રીઓ ખોટા ખ્યાલથી પેટ ન્હાનું દેખાય તે માટે સખત પાટો બાંધે છે, પરંતુ આથી ગર્ભાશયને ઇજા થાય છે અને તે નીચે ઉતરે છે.

આજના વિજ્ઞાને ખસી જતા કે ખસતો ગર્ભાશય માટે એક ઉપાય કરેલો છે અને તે વિંટીના આકારની કે ન્હાના બારીક પ્યાલાના આકારની અર્ધ ગોળાકાર ધાતુની પેસરીઓ. આ પેસરી ઘણેભાગે સોના ચાંદી કે હાથીદાંતની બનાવવામાં આવે છે.

સ્ત્રીઓએ (અને પુરુષોએ) વસ્ત્ર ઢીલાં પહેરવા. સખત (tight) કપડાં કે જોડાં વગેરે તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. ખાસ કરીને કમ્મરે કસીને ચણીઆ પેટીકોટ કે પટાઓ પેહરવા નહિ. પુરુષને અનુકરણ કરવા ન જવું.

દરદીએ સાદો ખોરાક લેવો અને બને ત્યાંસુધી પથારીવશ જ રહેવું. જેટલો આરામ તેટલો જલદી સુધારો. ગુપ્ત ભાગો કારબોલીક લોશનથી (ઠંડાપાણીના) સાફ રાખવા અને થાપા સુધી ઠંડા પાણીમાં બેસવું; ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ દિવસમાં બે થી ત્રણચાર. શરદી માલમ પડે તો ન બેસવું. કામાનું લોશન પણ સારૂં કામ આપશે. સોજો હોય તો પેસરી બેસાડતાં પહેલાં સોજાનો ઉપાય કરવો.

ગર્ભાશયનો સોજો અંદરના ભાગમાં પ્રસવ કે ઋતુસ્રાવ, વારંવારના ડુશ, કે ઇંજેકશનોને આભારી છે. અતિ કસરત કે અતિ–સમાગમથી ઘણા ગર્ભાશય વિકૃતિ પામી સોજો આવે છે. એને અંગે ઠંડી, તાવ, ઉલટી અને પિશાબમાં બળતરા થાય છે.

સોજા માટે—આંતરડાં સાદા જુલાબથી સાફ રાખવાં. સંપૂર્ણ આરામ. પરમેંગ્નેટ પોટાશનો ડુશ કોષીલા પાણીથી અને અંદરના ભાગો Belladona Glycerine લોશનથી ધોવા.

દવા—Tincture aconite compound powder of Ipecan and opium with an infusion of Hops and Labalion or an infusion of belladona.

પિશાબમાં બળતરા — Drink an infusion (ઉકાળો) of marsh Mallow and spearmint.

For Weakness — Sulphate of quinine 25 grains. Citrate of Iron (soluble) 35 grains, make into 24 parts (powders). Take one part three times a day after each meal in sweet syrup or milk if advised.

જાડી સ્ત્રીને કોઇક વાર ધીમે અને કોઇક વાર એકદમ વધારે સ્રાવ થઇ જાય છે. અને અતિ સ્રાવનું કારણ શોધતાં ગર્ભાશયમાં

સોજા ઉપરાંત ગુમડું કે ગર્ભાશયની દીવાલો વધારેલી દેખાશે. આને અંગે અનુભવી તપાસ જરૂરી છે. આમાં X Ray અને Radium વપરાય છે પરંતુ તે મોંઘા પડે છે અને બીનઅનુભવી ડોકટર વાપરે તો નુકસાન કરે છે.

ઉપરાંત હસ્તકુટેવથી અંદર નખ વાગવાથી કે બહુ ઘસારાથી યોનિમાં ન્હાની નારંગી જેવડો રૂધીર અને પરૂનો ગોળ બાઝી જાય છે અને યોનિ કંદ કહે છે અને તે અંગે રક્ત વહે છે.

૧૧૫. સવાલ : આ અંગે કોઇ સાદા દેશી આયુર્વેદના ઉપાય હોય તો વિદિત કરશો.

જવાબ :

(૧) લીમડાની લીંબોળીઓ તથા દીવેલીઓને લીમડાના પાંદડાંના રસમાં ઘુંટીને ગોળી બનાવવી. તે ગોળી ૨૦-૨૫ મીનીટ પ્રસવદ્વારમાં રાખવાથી યોનિશૂળ નરમ પડે છે.

(૨) ઈંદ્રજવ, અતિવિષ, સુંઠ, મરી, પીપર, બીલી, નાગમોથ, ધાવડીના ફુલ એ સર્વને એકત્ર કરીને પ્રમાણુસર ખાવાથી રક્તસ્રાવ દૂર થાય છે.

(૩) કેતકીની જડ પાણી સાથે ઘસી મેળવી પીવાથી પડતું રૂધીર બંધ થાય છે.

આનાં પ્રમાણ કે કોઈ પણ દેશી દવાનાં પ્રમાણ, શરીર બાંધો, રક્તસ્રાવ વગેરે પ્રમાણે લેવાય છે. બાધક ઋતુ (કમીસ્રાવ આવવો તે) અને વેદના માટે :

(૧) એક ટંકે-ત્રિફળા તોલો ૦ા, સિંધાલુણ વાલ ૨, મંડુર ભસ્મ વાલ ૨ થોડા દિવસ સેવન કર્યાથી ફાયદો થશે.

(૨) ઋતુના ત્રણ દિવસ તુલસીના મૂળને પાણી સાથે વાટી કે ઘસીને પીવું. ત્યારબાદ એક તોલો મેથી તેના આઠ ગણા ગાયના દુધમાં વાટીને સવારમાં એકવીશ દિવસ સુધી પીવું. બાધક વેદના ઉપરાંત આથી વંધ્યત્વ પણ દૂર થાય છે.

(૩) આકડાનાં મૂળ વાલ ૨ તથા મરીનું ચૂર્ણ વાલ ૨ મેળવીને

એક અઠવાડીયું લેવું. આથી ઋતુ ખુલાસે આવશે. દસ્તાનના બિગાડને અંગે પેટમાં ગાંઠ બાઝી હોય તો પણ મટે છે.

(૪) યેાગરાજ ગુગળનું સેવન એકથી બે મહિના કરવાથી ઋતુ ખુલાસે આવે છે. ગર્ભાશય સુધરે છે અને દાઝ દૂર થાય છે.

(૫) કપુર તથા શેકેલી હીંગ સરખે ભાગે મેળવીને ત્હેનું ચૂર્ણ કરી નિત્ય બે વાર લેવાથી બાધક વેદના નરમ પડે છે.

(૬) બાવળનાં કુમળાં લીલાં પાન વાટી ત્હેનું પાણી કરી સાકર નાખી પીવાથી ઋતુના દેાષેા મટે છે.

ઉપરની ઘણી ખરી દવા બીન ખર્ચાળ છે અને સારી છે.

૧૧૬. સવાલ: સ્ત્રીને સાધારણ રીતે માસિક સ્રાવ બંધ કઇ વયે થાય છે અને તેની કાંઇ નિશાની માલમ પડે છે?

જવાબ: ઋતુસ્રાવ સાધારણ રીતે ૪૦–૫૦ વર્ષની વય દરમ્યાન બંધ થાય છે. વારંવારની સુવાવડ અને વધુ સ્તનપાનથી અટકાવ વહેલેા બંધ થાય છે. પુષ્ટ સ્ત્રીએા અને સખત મહેનત કરનાર સ્ત્રીએામાં પણ સ્રાવ વહેલેા બંધ થાય છે. સાધારણ રીતે બંધ સમય આવતાં અટકાવ ધીમે ધીમે કમી થતેા જાય છે અને મુદત લંબાતી જાય છે અને છેવટે એકદમ બંધ થાય છે.

કેાઇને થેાડા દર્દ કે કેાઇને વધારે દર્દ સાથે તે બંધ થતેા જાય છે. ગર્ભાશય, પ્રસવદ્વાર વગેરે સ્ત્રીના ભાગેા આ સમયે સંકેાચ પામે છે અને કરચલીએા વળે છે. સ્ત્રી બીજ નવાં થતાં નથી. ઋતુસ્રાવની શરૂઆત પ્રમાણે કેાઇ કેાઇ સ્ત્રીને બંધ થતી વખતે પણ વેદના થાય છે. કેાઇવાર માનસિક હાલત પર પણ અસર થાય છે. કેાઇક સ્ત્રી આ વખતે પુષ્ટ થતી જાય છે અને ચરબી વધે છે. પાશ્ચાત્ય દેશેામાં આ દર્દ કમી કરવા સ્ત્રીએા બીજના (Hormose-estregemic) ઇંજેકશનેા લે છે અગર તેવીજ પીવાની દવા લે છે. અટકાવ બંધ થતેા હેાય તે દરમિયાન સ્ત્રીને વાસના પણ કમી રહે છે. પરંતુ અટકાવ બંધ થવા બાદ વાસના કમી રહે છે એવું કાંઇ નથી. કેાઇ કેાઇ સ્ત્રીએા ગર્ભની બીકે પ્રેમમાં સાથ આપી શકતી

ન હતી અગર મંદકામા રહેતી તેમની વાસના બળવાન થઇ જાય છે. ઋતુસ્ત્રાવ બંધ થયા પછી ગર્ભ ન રહે પરંતુ કોઇકવાર કુદરતના વિચિત્ર ફાંટા પણ નોંધાયા છે. એક સ્ત્રીને ઋતુસ્ત્રાવ બંધ થયા પછી ત્રણ વર્ષે ગર્ભ રહ્યો અને તંદુરસ્ત પુત્ર અવતર્યો. જો કે ઘણો ભાગે ગર્ભ ન રહે.

આ ઉપરાંત એક વસ્તુ દરેક સ્ત્રી પુરૂષે ધ્યાન રાખી સમજી કુદરત તરફ કુદરતી વિચાર તરફ–હવા, અજવાળું, તડકો, સ્વચ્છ પાણી, શાંત નિદ્રા, સાફ દસ્ત, સ્નાન, નિયમિત વ્યાયામ અને નિયમીતતા તરફ વળો. ઠંડા કે ગરમ પીણાથી શરૂઆતથી દૂર રહો તો જીવન-પ્રભાત, જીવનમધ્યાહ્ન અને જીવનસંધ્યા પણ સુખી જશે.

૧૧૭. સવાલ: પ્રદર માટે કોઇ ખાસ ઉપાયો છે? આજની પ્રજા કેવી નબળી માલમ પડે છે?

જવાબ: ઘણું ખરૂં આગળ જણાવ્યું છે તે કુદરતી અને સાધારણ ઉપચારો લેવા. બંધ કોષ ન રાખવો. ફટકડી અને ૧ ગ્રામ લીલી કે સુકી ચાહના લોશનની પિચકારીઓ દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વાર આપવી. અગર ૩ Drms. Tanic Acid અને ૧ oz. Alum એના લોશનની પિચકારી આપવી. પુરતી નિદ્રા અને સમુદ્ર સ્નાન પણ ઉપયોગી છે. ઉકાળેલા અને ઠંડા પાડેલા ગાયના દુધથી ગુપ્ત ભાગો ધોવા.

પ્રવાહ વધુ પડતો કે વધુ દુર્ગંધ મારતો હોય (Cold, Pregnancy કે Abortion ને અંગે) તો: (દવા) Tincture of Alves 2 ozs. Muriated Tincture of Iron 4 drams with 35 drops of water, 3 times a day. સાધારણ પ્રવાહ માટે આપણે, લોહભસ્મ આપીએ છીએ. તેમ અંગ્રેજી વૈદ્યકમાં Muriated Tincture of Iron 20–25 ટીપાં પાણીમાં અપાય છે કે એવીજ લોહની બનાવટ.

૧૧૮. સવાલ: કુમારિકાને પણ કોઈ વાર પ્રદર થયો સાંભળ્યો છે. એનાં ખાસ કારણો બીજાં શું હશે?

જવાબ: કુમારિકા કે ન્હાની બાળાઓને કોઇવાર પ્રદર માલમ પડે છે તે કુમારિકા પ્રદર કહેવાય છે. કોઈ સ્ત્રીના ચેપથી, ગુપ્ત રોગના ચેપથી અતિશય તે ભાગો સાફ કરવાથી કે હસ્તદોષથી એ રોગનો સંભવ રહે છે. માટે પુરતી કાળજી રાખવી.

અતિશય બફારામાં રહેવાથી, પિશાબમાં દાહ બળવાથી, કૃમિ (કરમના) જંતુઓથી, (યોનિ અને ગુર્દા) ગંદા રાખવાથી પણ પ્રવાહી વહે છે. ગુર્દાના જંતુઓ (Periworm from rectum) યોનિમાં પાછળનો ભાગ કે એ ભાગની વચ્ચેનો સાંધો અસ્વચ્છ રહેવાથી પાછળના જંતુઓ યોનિમાં દાખલ થાય છે. અને રોગનું ઘર કરે છે. માટે શૌચ બાદ દરેક કુમારિકા સ્ત્રીએ મળ બરાબર સાફ કરવું અને તે ખરાબ હાથ યોનિને ન લાગે તે ધ્યાન રાખવું. આ અંગે અને બીજા ઘણા કારણને અંગે કાંઈ નહિ તો અઠવાડીઆમાં બે થી ત્રણ વાર પરમેંગનેટ પોટાશ ના લોશનથી ભાગ સ્વચ્છ રાખવા. ન્હાની બાળાઓએ પણ ઠંડી કે શરદીવાળી જગ્યામાં ન બેસવું. બળાત્કારને અંગે કે પ્રસવને અંગે અને અતિશય સંયોગ વગેરે અસાધારણ કારણોને અંગે પણ પ્રદર લાગુ પડે છે. પ્રદર એ સંભાળ સિવાય તો ખરાબ રોગ છે માટે પહેલાંથીજ કાળજી રાખવી અને તરતજ ચાંપતા ઇલાજ લેવા.

૧૧૯. સવાલ: આ અંગે કોઇ સાદી આયુર્વેદની દવાઓ હશે ને?

જવાબ: દવા ઘણી છે; પણ થોડી ટુંકમાં જણાવું છે. પ્રમાણ વય, બાંધો અને રોગ પ્રમાણે તપાસ કરીને લેવું.

(૧) રસાંજન અને તાંદળજાના મૂળનું ચૂર્ણ મધ અને ચોખાના ધોવડામણ સાથે પીવાથી અતિ વહેલો પ્રદર અટકે છે.

(રસાંજન—દારૂહળદરના કવાથમાં બકરીનું દુધ ચોથે ભાગે નાંખી કવાથ જાડો થતાં સુધી ઉકાળીને સુકવવો. રસાંજન ૦॥ તોલો તાંદળજાનું મૂળ ૦॥ તોલો.)

યોનિશૂળ માટે—ઇંદ્રવારણાના મૂળને વાટીને બકરાના ઘી સાથે યોનિના ઉપરના ભાગમાં લેપ કરવો. તા. ક.– લેપ અંદરના ભાગમાં

ન લાગે તેવી ખાસ કાળજી રાખવી. નહી તેા રક્તસ્ત્રાવ વધે છે અને ગર્ભ પડવાની પણ બીક રહે છે.

(૩) મધનું પાણી કે ચેાખાનું ધેાવડામણ લેવાથી પિશાબમાં બળતરા કમી થાય છે.

પ્રદર માટે :— (વધુ ઈલાજો)

(૧) ગેાખરૂનું ચૂર્ણ ઘી તથા સાકરમાં ચાટવાથી.

(૨) લીંબડાની અંદર છાલનેા રસ કાઢી તેનેા ઉકાળેા કરી તેમાં જીરૂ નાંખી પીવાથી.

(૩) ધેાળી સુખડ તેા. ૧, સાકર તેા. ૨ ત્હેની બારીક ભુકી કરી, ૨૪ ભાગ કરવા અને એક એક ભાગ ચેાખાના ધેાવરામણમાં મધ સાથે લેવેા.

(૪) લીલા આંબળાનેા રસ મધ સાથે મેળવીને પીવાથી અથવા સુકા આંબળાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી.

(૫) નાગકેસર તેા. ૦ાા છાશમાં વાટીને ૦ા શેર છાશમાં મેળ-વીને પીવાથી.

(૬) તળેલેા ગુંદર સાકર સાથે મેળવી તે દુધમાં પીવાથી અથવા ગુંદરનેા પાક ખાવાથી.

(૭) દર્ભનાં મૂળીયા વાટીને ચેાખાના ધેાવરામણમાં સાકર તથા મધ મેળવીને પીવાથી.

(૮) વાંસ કપુર, એલચી, બદામ, ગળેાસત્વ તથા સાકર સરખે ભાગે લઇ રેાજ ૦ાા તેાલેા ૦ાા શેર દુધમાં લેવાથી.

(૯) તાંદલજાની તાજી ભાજીના મૂળીયાંમાંથી બે તેાલા રસ કાઢી એક તેાલેા સાકર સાથે લેવાથી ધેાળેા પ્રદર મટે છે.

(૧૦) દાડમની છાલને છાયામાં સુકવી ત્હેનું બારીક ચૂર્ણ કરી રેાજ ૧ તેાલેા ચૂર્ણ ૨ તેાલેા સાકર મેળવી ઠંડા પાણીમાં લેવાથી લાલ પ્રદર મટે છે,

૧૨૦. સવાલ : દવા દેશી સારી કે વિલાયતી ?

જવાબ : જેવી જેવી માન્યતા. પરંતુ જે દેશના મનુષ્યો હશે તે જ દેશની વનસ્પતિ વધુ ફાયદો આપશે. દેશી દવા ધીમું પણ સચોટ કામ આપે છે. ઈંજકશન અને વિલાયતી દવાનો મોહ છોડવો જોઇએ. ઉપરાંત જો આપણા વૈદ્યો અને દવા બનાવનારાઓએ જનતાનો મોહ ટાળવા જરા પ્રયત્નથી અને જાતમહેનતથી કામ લેવું જોઇએ. દવામાં જરા સ્વચ્છતા લાવવી જોઇએ. દવા પડીકા અને શીશીઓ અને તેની પેકીંગ સુંદર અને સુઘડ કરવા મહેનત લેવી જોઇએ. પોતાને કે દરદીને બેસવાની જગ્યા સુઘડ જોઇએ. ખુરસી, ટેબલની જરૂર નથી. પરંતુ સ્વચ્છ જાજમ કે સ્વચ્છ ગાદી તકીયા જોઇએ. તેમના મકાનો પણ સ્વચ્છ જોઇએ, અને કામ કરનારા માણસો પણ.

૧૨૧. સવાલ: બે ત્રણ બાબતો ટુંકામાં જાણવાની ઇચ્છા છે. એક તો સ્તનની તંદુરસ્તી વિષે થોડી માહિતીની દરેક સ્ત્રીને જરૂર છે.

જવાબ : સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત આને લાગુ પડે છે. સ્ત્રીએ શરીરના દરેક ભાગની જોડે સ્નાન વખતે સ્તન ઉપર નીચેથી સાફ રાખવા, અને બરાબર ટુવાલથી ઘસીને લુછવા. છાતીની ઉપર સ્તનની નીચેના ભાગમાં મેલ બાઝી જાય છે તે ન થવું જોઇએ. વધુ વખત જામતા જતાં આ મેલથી ચામડીનો રોગ થાય છે. ન્હાવાની બંધ જગ્યા દરેકને ત્યાં હોતી નથી. તો તેની જગ્યાએ કાંઇ નહિ તો એવી ઘરની કોઇ બંધ જગ્યા અગર ચોકવાળી ઓરડી પસંદ કરવી અને ત્યાં સ્વચ્છતાથી ગુપ્ત ભાગ અને સ્તન બરાબર સાબુ અગર અરીઠા અને સોડાના પાણીથી ધોઈ નાંખવા. કાંઇ નહિં તો સ્તન તો ગરમ પાણીમાં બોળેલા કપડાંથી પણ ધોઇ નખાય છે. બાળકને ધવડાવતા પહેલાં આવા કપડાથી સ્તન બરાબર સાફ રાખવા જોઇએ—ખાસ કરીને દીંટડાઓની વધારે કાળજી રાખવી.

કોઇ જાતનો ચેપ લાગ્યો હોય અગર ફોલ્લીઓ થઇ હોય તો બાળકને ધવડાવવું નહિ. અસ્વચ્છ કે રોગી હાથ સ્તનપર લગાડવા કે લગાડવા દેવા નહિ. રોગી કે અસ્વચ્છ મુખવાળા પ્રતિને તે જગ્યાપર આલિંગન કે ચુંબન કરવા દેવું ન જોઇએ સ્તનમાં દુધ લાવવા માટે

સત્વવાળા ખોરાકો—ચરબીવાળા નહિ—જેવાં કે લીલોતરી શાકભાજી, ફણગાવાળું કઠોળ, કાંદા, લસણ, બાજરી કે જુવારનો રોટલો દહીં કે છાશ સાથે. થોડો વ્યાયામ અને સ્વચ્છ હવા ઠીક પડશે. આમાં જાહેરખબરીયા કે ખર્ચાળ દવાની જરૂર નથી. સશક્ત તંદુરસ્ત અને શૂર સંસ્કૃત સ્ત્રી સુંદર માતા થઇ શકે છે એનું ધાવણ એવાજ બાળકને પ્રકટાવે.

૧૨૨. **સવાલ** : ગુપ્ત ભાગ પર સ્ત્રીપુરુષને આવતી ચેળ ઘણી વાર મૂંઝવણ અને અશિષ્ટતાનું કારણ થઇ પડે છે. તો તેનો ઉપાય શું ?

જવાબ : ઘણે ભાગે આ માટે ગુપ્ત ભાગ પર થતા બાલ તેમજ ગુપ્ત ભાગની અસ્વચ્છતા કારણરૂપ થઇ પડે છે. સ્તનની નીચે જેમ મેલ બાઝે છે તેમ પુરુષને વૃષણ અને લિંગ નીચે કચરો બાઝે છે તો તે સાફ.રાખવાની અને લુછવાની જરૂર છે. સ્ત્રીપુરુષને સાંધા ઉપર અને આગળ અને પાછળના બંને ભાગોના જોડાણ આગળ મેલ બાઝે છે તે સાબુથી સાફ કરવાની જરૂર છે. ગુપ્ત ભાગના બાલ તથા ગુપ્ત ભાગો અઠવાડીઆમાં એકવાર કારબોલીક સાબુથી સાફ કરવાની જરૂર છે. ગુપ્ત ભાગના બાલ બહુ વધવા દેવા ન જોઇએ. મોટા બાલ બરાબર વારંવાર સાફ ન થવાથી એમાં બેમાલુમ મેલ થાય છે અને તે મેલ ગુપ્ત ભાગ કે વૃષણપર ફેલાઈ જાય એટલે ચેળ વધુને વધુ આવે છે. માટે ન્હાની કાતરથી વારંવાર બાલ કાપતા રાખવાની જરૂર છે. બાલ કાઢવાના પાવડર કે તેવા સાબુની લપમાં પડવું નહિ. અહિં સુગંધીદાર સાબુની જરૂર નથી. કારબોલીકજ સારો પડશે ચામડી આળી પડતી હોય તો કારબોલીકથી ધોઇ સ્વચ્છ વેસેલીન અગર સાફ કોપરેલ ઘસીને ચોપડવું. ખરજવા વગેરે માટે તો ત્વચારોગની દવા લેવી. ત્વચારોગ સ્વચ્છતા અને તે ભાગ પર પડતાં સૂર્ય પ્રકાશથી દૂર થાય છે.

૧૨૩. **સવાલ** : સારા ઘરના બાળકમાં પણ બદી દેખાય છે તેનું શું કારણ ?

જવાબ : આ વિષે આગળજ આવી ગયું છે. જન્મ બાદ પડતા સંસ્કાર અને આજુબાજુનું વાતાવરણ અગર કોઈક વખતે સારા કુટુંબની સ્ત્રી અનાચારે ચડી હોય તો પ્રજા તો બાપનેજ નામે ઓળ-

ખાય છે. અને ખરો બાપ તો ફક્ત માજ જાણે. નોકર ચાકરના હાથમાં બાળઉછેર ન સોંપવું. કુમળા બાળક પર સારી કે માઠી અસર જલદી પડે છે. આપણે ગમે તેટલી એકતાની બાંગ પોકારીએ. સારી અને નરસી જાતનાં સ્ત્રી પુરુષોમાં અને પ્રજાઓમાં ભિન્ન ભિન્ન સંસ્કાર હોય છે. હલકા સંસ્કાર સુધારવા પેઢીઓ ને પેઢીઓ નીકળી જશે. આજની આર્યસંસ્કૃતિ હજારો પેઢીઓના પરિણામે છે. તે કોઇ હીન કુટુંબી કે આદિવાસીમાં તરત નહિ આવે. ઉલટું સારા કુટુંબના સંસ્કાર બગડશે અને અખાડાઓ વધશે. સંપને બદલે ભિન્નતા વધશે પોતાના બાળકોની માબાપે પૂરી કાળજી રાખવી. ન્હાનપણથી યોગ્ય ખાતર બરદાસ્ત કરવી શરૂઆતથીજ સ્વચ્છતા, સૂર્યપ્રકાશ અને વ્યાયામમાં રાખેલું બાલક મોટાપણે પણ સુંદર થશે અને દવાની જરૂર નહિ પડે. બાલકનું પેટ (આંતરડાં) સાફ રાખવું જોઇએ. તેનામાં જલદી વિજાતીય વિચારો પેદા ન કરવા જોઇએ. હલકા સીનેમા, પુસ્તકો, ખરાબ સંગીત વગેરેથી તેને દૂર રાખવું. આદર્શ દંપતી પોતાના વ્યહવારથી ખરૂં દંપતી સુખ સરજી શકે છે અને તેના સંસ્કાર પોતાના બાળકો ઉપર પણ પડે છે.

* સમાપ્ત *